

fēnix® 3



Benutzerhandbuch

Februar 2015 Gedruckt in Taiwan 190-01840-32_0B

Inhaltsverzeichnis

Einführung ... 1
Tasten ... 1
Aufladen des Geräts ... 1
Koppeln des Smartphones mit dem Gerät ... 1
Support und Updates ... 1
Einrichten von Garmin Express ... 1

Aktivitäten ... 2
Starten von Aktivitäten ... 2
Beenden von Aktivitäten ... 2
Skifahren ... 2
Langlaufen ... 2
Alpinskifahren oder Snowboarden ... 2
Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren ... 2
Wandern ... 2
Eine Wanderung machen ... 2
Laufen ... 3
Ein Lauftraining absolvieren ... 3
Laufen mit der Metronomfunktion ... 3
Radfahren ... 3
Eine Fahrradtour machen ... 3
Schwimmen ... 3
Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad ... 3
Begriffsklärung für das Schwimmen ... 3
Schwimmstile ... 3
Erholung während des Schwimmbadschwimmens ... 4
Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion ... 4
Freiwasserschwimmen ... 4
MULTISPORT ... 4
Starten von Triathlon- oder Multisport-Aktivitäten ... 4
Erstellen von Multisport-Aktivitäten ... 4
Aktivitäten im Gebäude ... 5

Navigation ... 5
Speichern von Positionen ... 5
Navigieren zu einem Ziel ... 5
Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“ ... 5
Kompass ... 5
Karte ... 5
Verschieben und Zoomen der Karte ... 5
Navigieren zum Startpunkt ... 5
Höhenmesser und Barometer ... 5

Training ... 5
Einrichten des Benutzerprofils ... 5
Fitnessziele ... 5
Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen ... 6
Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen ... 6
Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen ... 6
Informationen zu Aktivsportlern ... 6
Aktivitäten ... 6
Aktivieren von Aktivitäten ... 6
Verwenden des Inaktivitätsalarms ... 6
Automatisches Ziel ... 6
Schlafüberwachung ... 7
Verwenden des Ruhezustands ... 7
Trainings ... 7
Durchführen von Trainings aus dem Internet ... 7
Starten eines Trainings ... 7
Informationen zum Trainingskalender ... 7
Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen ... 7
Intervalltrainings ... 7
Erstellen eines Intervalltrainings ... 7
Starten eines Intervalltrainings ... 7
Beenden eines Intervalltrainings ... 8
Verwenden von Virtual Partner® ... 8
Einrichten eines Trainingsziels ... 8
Abbrechen eines Trainingsziels ... 8
Antreten gegen eine vorherige Aktivität ... 8
Persönliche Rekorde ... 8
Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde ... 8
Wiederherstellen von persönlichen Rekorden ... 8
Löschen eines persönlichen Rekords ... 8
Löschen aller persönlichen Rekorde ... 8
Laufeffizienz ... 9
Laufeffizienztraining ... 9
Farbige Anzeigen und Laufeffizienzdaten ... 9
Tipps bei fehlenden Laufeffizienzdaten ... 9
Informationen zur VO2max-Berechnung ... 9
Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen ... 10
Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren ... 10
VO2max-Standard-Bewertungen ... 10
Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten ... 10
Erholungsratgeber ... 10
Einschalten des Erholungsratgebers ... 11
Anzeigen der Erholungszeit ... 11
Informationen zum Training Effect ... 11

Protokoll ... 11
Verwenden des Protokolls ... 11
Multisport-Protokoll ... 11
Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen ... 11
Anzeigen der Gesamtschritte ... 11
Anzeigen von Gesamtwerten ... 12
Löschen des Protokolls ... 12

Uhr ... 12
Einstellen des Alarms ... 12
Starten des Countdown-Timers ... 12
Verwenden des Timers ... 12

Online-Funktionen ... 12
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen ... 12
Anzeigen von Benachrichtigungen ... 12
Verwalten von Benachrichtigungen ... 12
Deaktivieren der Bluetooth Technologie ... 12
Garmin Connect ... 12
Verwenden von Garmin Connect Mobile ... 13
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer ... 13
Wi‑Fi® Online-Funktionen ... 13
Einrichten der Wi‑Fi Verbindung ... 13

Connect IQ Funktionen ... 13
Herunterladen von Connect IQ Funktionen ... 13
Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer ... 13
Widgets ... 13
Anzeigen von Widgets ... 13
VIRB™ Fernbedienung ... 14
Bedienen einer VIRB Action-Kamera ... 14

Anpassen des Geräts ... 14
Einstellungen für Aktivitäts-Apps ... 14
Anpassen der Datenseiten ... 14
Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität ... 14
Alarme ... 15
Einrichten von Alarmen ... 15
Aktivieren von Auto Pause® ... 15
Auto Lap® ... 15
Speichern von Runden nach Distanz ... 15
3D-Geschwindigkeit und -Distanz ... 16
Verwenden des Auto-Seitenwechsels ... 16
UltraTrac ... 16
Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus ... 16

Displaydesign-Einstellungen 16
Anpassen des Displaydesigns 16
Anpassen der Widget-Schleife 16
Sensoreinstellungen 16
Kompasseinstellungen 16
Einrichten der Nordreferenz 16
Kalibrieren des Kompasses 16
Höhenmessereinstellungen 16
Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers 17
Barometereinstellungen 17
Systemeinstellungen 17
Zeiteinstellungen 17
Beleuchtungseinstellungen 17
Ändern der Maßeinheiten 17
Navigationseinstellungen 17
Anpassen von Kartenmerkmalen 17
ANT+ Sensoren 17
Koppeln von ANT+ Sensoren 18
tempe 18
Anlegen des Herzfrequenzsensors 18
Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten 18
Laufsensor 18
Kalibrieren des Laufsensors 18
Manuelles Kalibrieren des Laufsensors 18
Verwenden eines optionalen Trittfrequenzsensors 19
Geräteinformationen 19
Anzeigen von Geräteinformationen 19
Pflege des Geräts 19
Reinigen des Geräts 19
Änderungen am Uhrenarmband aus Metall 19
Technische Daten 19
Informationen zum Akku 19
Pflegen des Herzfrequenzsensors 19
Technische Daten: HRM-Run 19
Auswechselbare Batterien 19
Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors 20
Datenverwaltung 20
Entfernen des USB-Kabels 20
Löschen von Dateien 20
Fehlerbehebung 20
Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt 20
Der Temperaturmesswert stimmt nicht 20
Zurücksetzen des Geräts 20
Wiederherstellen aller Standardeinstellungen 20
Optimieren der Akku-Laufzeit 20
Weitere Informationsquellen 20
Anhang 21
Datenfelder 21
Software-Lizenzvereinbarung 23
Erklärung der Symbole 23
Index 24

Einführung

⚠ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "*Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*", die dem Produkt beiliegt.

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Tasten



① LIGHT ⏻	Wählen Sie diese Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
② START STOP	Wählen Sie diese Taste, um eine Aktivität zu starten oder zu beenden. Wählen Sie diese Taste, um eine Option in einem Menü auszuwählen.
③ BACK LAP	Wählen Sie diese Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren. Wählen Sie diese Taste, um während einer Aktivität eine Runde oder eine Pause aufzuzeichnen.
④ DOWN 🕓	Wählen Sie diese Taste, um durch Widgets, Menüs und Nachrichten zu blättern. Halten Sie die Taste gedrückt, um von einer beliebigen Seite die Uhr anzuzeigen.
⑤ UP ☰	Wählen Sie diese Taste, um durch Widgets, Menüs und Nachrichten zu blättern. Wählen Sie diese Taste, um eine kurze Nachricht oder Benachrichtigung zu verwerfen. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Hauptmenü anzuzeigen.

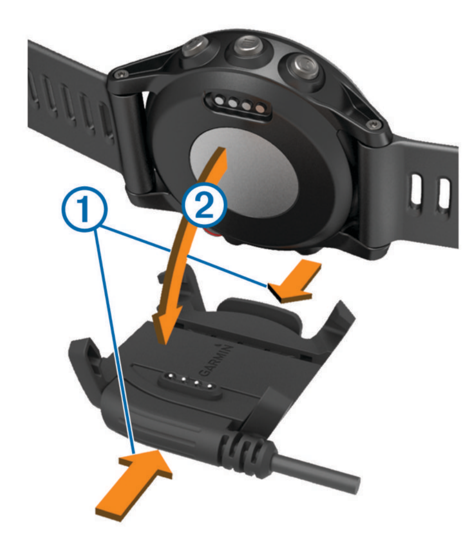
Aufladen des Geräts

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie im Anhang in den Anweisungen zum Reinigen.

Die Stromversorgung des Geräts erfolgt über einen integrierten Lithium-Ionen-Akku, der über eine Steckdose oder einen USB-Anschluss am Computer aufgeladen werden kann.

1 Schließen Sie den USB-Stecker des Kabels an das Netzteil oder einen USB-Anschluss am Computer an.
2 Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.
3 Drücken Sie die Seiten der Ladeklemme ① zusammen, um die Greifarme der Klemme zu öffnen.



4 Wenn die Kontakte aufeinander ausgerichtet sind, setzen Sie das Gerät in die Klemme ein ②, und lassen Sie die Greifarme los, damit das Gerät sicher sitzt.

   Wenn Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen, schaltet es sich ein, und auf dem Display wird der Ladezustand angezeigt.
5 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Koppeln des Smartphones mit dem Gerät

Sie sollten die fēnix 3 mit einem Smartphone verbinden, um auf alle Funktionen des Geräts zugreifen zu können.

1 Laden Sie unter www.garmin.com/apps die Garmin Connect™ Mobile App auf das Smartphone herunter.
2 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
3 Halten Sie auf der fēnix 3 die Taste **UP** gedrückt.
4 Wählen Sie **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Mobiles Gerät koppeln**.
5 Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App.
6 Wählen Sie eine Option, um das Gerät Ihrem Garmin Connect Konto hinzuzufügen:
   - Wenn dies das erste Gerät ist, das Sie mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, folgen Sie den angezeigten Anweisungen.
   - Wenn Sie bereits ein anderes Gerät mit der Garmin Connect Mobile App gekoppelt haben, wählen Sie ☰ > **Geräte** > ✚, und folgen Sie den angezeigten Anweisungen.

Support und Updates

Garmin Express™ bietet einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin® Geräte. Einige Dienste sind möglicherweise nicht für Ihr Gerät verfügbar.

- Produktregistrierung
- Produkthandbücher
- Software-Updates
- Karten- oder Golfplatzkarten-Updates
- Fahrzeuge, Stimmen und andere Extras

Einrichten von Garmin Express

1 Verbinde Sie das Gerät mit einem USB-Kabel mit dem Computer.
2 Ruf Sie die Website www.garmin.com/express auf.
3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Aktivitäten

Das Gerät lässt sich für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden. Bei Beginn einer Aktivität zeigt das Gerät Sensordaten an und zeichnet sie auf. Aktivitäten können gespeichert und mit der Garmin Connect Community geteilt werden.

Sie können dem Gerät außerdem über die Garmin Connect Mobile App Aktivitäts-Apps von Connect IQ™ hinzufügen (Connect IQ Funktionen).

Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich). Wenn Sie die Aktivität beenden, kehrt das Gerät in den Uhrmodus zurück.

1 Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.
2 Wählen Sie eine Aktivität aus.
3 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display, um weitere Informationen einzugeben.
4 Warten Sie bei Bedarf, während das Gerät eine Verbindung mit den ANT+® Sensoren herstellt.
5 Wenn für die Aktivität GPS erforderlich ist, gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satellitensignale erfasst.
6 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
   HINWEIS: Das Gerät zeichnet erst Aktivitätsdaten auf, wenn der Timer gestartet wird.

Beenden von Aktivitäten

HINWEIS: Einige Optionen sind für manche Aktivitäten nicht verfügbar.

1 Wählen Sie **STOP**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **TracBack**, um dem Track zurück zum Startpunkt der Aktivität zu folgen.
   - Wählen Sie **Weiter**, um die Aktivität fortzusetzen.
   - Wählen Sie **Speichern**, um die Aktivität zu speichern und zum Uhrmodus zurückzukehren.
   - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Aktivität zu verwerfen und zum Uhrmodus zurückzukehren.
   - Wählen Sie **Später fortsetzen**, um die Aktivität zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.

Skifahren

Langlaufen

Vor dem Skifahren sollten Sie das Gerät aufladen (Aufladen des Geräts).

1 Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.
2 Wählen Sie **Langlauf**.
3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
4 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
   Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
5 Starten Sie die Aktivität.
6 Wählen Sie **LAP**, um Runden aufzuzeichnen (optional).
7 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
8 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Alpinskifahren oder Snowboarden

Vor dem Skifahren oder Snowboarden sollten Sie das Gerät aufladen (Aufladen des Geräts).

1 Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.
2 Wählen Sie **Skifahren**.
3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
4 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
   Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
5 Starten Sie die Aktivität.
   Die Funktion für die automatische Abfahrt ist standardmäßig aktiviert. Damit wird automatisch basierend auf deiner Bewegung eine neue Abfahrt aufgezeichnet. Der Timer wird angehalten, wenn Sie sich nicht mehr bergab bewegen und wenn Sie sich im Sessellift befinden. Der Timer bleibt während der gesamten Zeit im Sessellift angehalten.
6 Fahren Sie bei Bedarf ein wenig bergab, um den Timer wieder zu starten.
7 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
8 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Anzeigen von Abfahrten beim Skifahren

Das Gerät zeichnet die Details deiner Abfahrten beim Ski- und Snowboardfahren auf. Du kannst die Details auf der Pausenseite anzeigen oder während der Timer läuft.

1 Starte eine Ski- oder Snowboard-Aktivität.
2 Halte die Taste **UP** gedrückt.
3 Wähle **Abfahrten anzeigen**.
4 Wähle **UP** und **DOWN**, um Details deiner letzten Abfahrt, deiner aktuellen Abfahrt und die Abfahrten insgesamt anzuzeigen.
   Die Abfahrtsseiten umfassen Zeit, zurückgelegte Distanz, maximale Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Abstieg gesamt.

Wandern

Eine Wanderung machen

Vor einer Wanderung sollten Sie das Gerät aufladen (Aufladen des Geräts).

1 Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.
2 Wählen Sie **Wandern**.
3 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
4 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
   Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
5 Starten Sie die Aktivität.
   Das Gerät zeichnet während der Wanderung einen Track auf.
6 Wählen Sie **START** > **Weiter**, um die Trackaufzeichnung fortzusetzen.
7 Wenn Sie eine Pause einlegen oder die Trackaufzeichnung unterbrechen möchten, wählen Sie **STOP** > **Später fortsetzen**.
   Das Gerät speichert den Status der Wanderung und wechselt in den Energiesparmodus.
8 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
9 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Laufen

Ein Lauftraining absolvieren

Vor einem Lauftraining sollten Sie das Gerät aufladen (Aufladen des Geräts). Damit beim Laufen ein ANT+ Sensor verwendet werden kann, muss der Sensor mit dem Gerät gekoppelt werden (Koppeln von ANT+ Sensoren).

1 Legen Sie die ANT+ Sensoren an, z. B. einen Laufsensor oder einen Herzfrequenzsensor (optional).
2 Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.
3 Wählen Sie **Laufen**.
4 Warten Sie bei Verwendung optionaler ANT+ Sensoren, während das Gerät eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.
5 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
6 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
   Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
7 Starten Sie die Aktivität.
8 Wählen Sie **LAP**, um Runden aufzuzeichnen (optional).
9 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
10 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Laufen mit der Metronomfunktion

Das Metronom gibt in einem gleichmäßigen Rhythmus Töne aus, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittfrequenz verbessern können.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps**.
3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Schläge/Minute**, um einen Wert basierend auf der gewünschten Schrittfrequenz einzugeben.
   - Wählen Sie **Alarmfrequenz**, um die Frequenz der Schläge anzupassen.
   - Wählen Sie **Töne**, um den Ton des Metronoms anzupassen.
5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Vorschau**, um sich das Metronom vor dem Lauftraining anzuhören.
6 Beginnen Sie mit dem Training (Ein Lauftraining absolvieren).
   Das Metronom wird automatisch gestartet.
7 Wählen Sie während des Lauftrainings die Taste **UP**, um die Metronomseite aufzurufen.
8 Halten Sie bei Bedarf die Taste **UP** gedrückt, um die Metronomeinstellungen zu ändern.

Radfahren

Eine Fahrradtour machen

Vor einer Fahrradtour sollten Sie das Gerät aufladen (Aufladen des Geräts). Damit bei der Tour ein ANT+ Sensor verwendet werden kann, müssen Sie den Sensor mit dem Gerät koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren).

1 Koppeln Sie ANT+ Sensoren, z. B. einen Herzfrequenzsensor, einen Geschwindigkeitssensor oder einen Trittfrequenzsensor (optional).
2 Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.
3 Wählen Sie **Fahrrad**.
4 Warten Sie bei Verwendung optionaler ANT+ Sensoren, während das Gerät eine Verbindung mit den Sensoren herstellt.
5 Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
6 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
   Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
7 Starten Sie die Aktivität.
8 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
9 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Schwimmen

HINWEIS

Das Gerät ist für das Schwimmen, jedoch nicht für das Tauchen geeignet. Das Tauchen mit dem Gerät kann zur Beschädigung des Geräts und zum Erlöschen der Garantie führen.

HINWEIS: Das Gerät kann während des Schwimmens keine Herzfrequenzdaten aufzeichnen.

Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

Vor dem Schwimmen sollten Sie das Gerät aufladen (Aufladen des Geräts).

1 Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.
2 Wählen Sie **Schwimmbad**.
3 Wählen Sie die Schwimmbadgröße aus, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.
4 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
   Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
5 Starten Sie die Aktivität.
   Das Gerät zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf.
6 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
7 Wählen Sie in der Erholungsphase die Taste **LAP**, um den Timer anzuhalten.
8 Wählen Sie **LAP**, um den Timer neu zu starten.
9 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Begriffsklärung für das Schwimmen

Bahn: Eine Schwimmbadlänge.

Intervall: Eine oder mehrere nacheinander absolvierte Schwimmbadlängen. Nach einer Erholung beginnt ein neues Intervall.

Zug: Ein Zug wird jedes Mal gezählt, wenn der Arm, an dem Sie das Gerät tragen, einen vollständigen Bewegungsablauf vollzieht.

Swolf: Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Züge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind. Beispielsweise entsprechen 30 Sekunden plus 15 Züge einem Swolf-Wert von 45. Beim Freiwasserschwimmen wird der Swolf-Wert über eine Distanz von 25 Metern berechnet. Swolf ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen, und ebenso wie beim Golf stellen niedrigere Werte ein besseres Ergebnis dar.

Schwimmstile

Die Identifizierung des Schwimmstils ist nur für das Schwimmbadschwimmen möglich. Der Schwimmstil wird am Ende einer Bahn identifiziert. Schwimmstile werden angezeigt, wenn Sie das Intervallprotokoll aufrufen. Sie können

Schwimmstile auch als benutzerdefiniertes Datenfeld auswählen (Anpassen der Datenseiten).

Kraul	Kraulschwimmen
Rücken	Rückenschwimmen
Brust	Brustschwimmen
Schmetterling	Schmetterlingsschwimmen
Verschieden	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
Übung	Wird verwendet bei der Übungsaufzeichnung (Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion)

Erholung während des Schwimmbadschwimmens

Auf der Standarderholungsseite werden zwei Erholungs-Timer angezeigt. Auch die Zeit und Distanz für das letzte beendete Intervall werden angezeigt.

HINWEIS: Schwimmdaten werden während einer Erholungsphase nicht aufgezeichnet.

1. Wählen Sie während der Schwimmaktivität die Taste **LAP**, um eine Erholungsphase zu starten.

   Die Anzeige wechselt zu weißem Text auf schwarzem Hintergrund, und die Erholungsseite wird angezeigt.
2. Wählen Sie während einer Erholung die Taste **DOWN**, um andere Trainingsseiten anzuzeigen (optional).
3. Wählen Sie **LAP**, und fahren Sie mit dem Schwimmen fort.
4. Wiederholen Sie dies für weitere Erholungsintervalle.

Trainieren mit der Übungsaufzeichnungs-Funktion

Die Übungsaufzeichnungs-Funktion ist nur für das Schwimmbadschwimmen verfügbar. Verwenden Sie die Übungsaufzeichnungs-Funktion, um manuell Beinschläge, das Schwimmen mit einem Arm oder andere Schwimmstile aufzuzeichnen, die nicht von den vier Hauptschwimmzügen abgedeckt sind. Die Übungszeit wird aufgezeichnet, und Sie müssen die Distanz eingeben.

TIPP: Sie können die Trainingsseiten und Datenfelder für Ihre Schwimmaktivität im Schwimmbad anpassen (Anpassen der Datenseiten).

1. Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.
2. Wählen Sie **Schwimmbad**.
3. Wählen Sie während der Schwimmaktivität im Schwimmbad die Taste **DOWN**, um die Übungsaufzeichnungsseite anzuzeigen.
4. Wählen Sie **LAP**, um den Übungs-Timer zu starten.
5. Wählen Sie nach Abschluss eines Übungsintervalls die Taste **LAP**.

   Der Übungs-Timer hält an, aber der Aktivitätstimer setzt die Aufzeichnung während des gesamten Schwimmtrainings fort.
6. Wählen Sie eine Distanz für die beendete Übung.

   Die Schritte für die Distanz sind von der für das Aktivitätsprofil ausgewählten Schwimmbadgröße abhängig.
7. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **LAP**, um ein weiteres Übungsintervall zu starten.
   - Wählen Sie **DOWN**, um ein Schwimmintervall zu starten und zu den Schwimmtrainingsseiten zurückzukehren.
8. Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Freiwasserschwimmen

Vor dem Schwimmen sollten Sie das Gerät aufladen (Aufladen des Geräts).

1. Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.
2. Wählen Sie **Freiwasser**.
3. Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
4. Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.

   Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
5. Starten Sie die Aktivität.
6. Wählen Sie **LAP**, um ein Intervall aufzuzeichnen (optional).
7. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
8. Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

MULTISPORT

Triathleten, Duathleten und andere Multisport-Wettkämpfer können die Multisport-Aktivitäten nutzen. Während einer Multisport-Aktivität kannst du zwischen Aktivitäten wechseln und weiterhin die Gesamtzeit und -distanz anzeigen. Beispielsweise kannst du vom Radfahren zum Laufen wechseln und die Gesamtzeit und -distanz für Radfahren und Laufen während der gesamten Multisport-Aktivität anzeigen.

Du kannst eine Multisport-Aktivität anpassen oder die standardmäßige Multisport-Aktivität für einen Standard-Triathlon einrichten.

Starten von Triathlon- oder Multisport-Aktivitäten

Vor dem Starten einer Aktivität sollten Sie das Gerät aufladen (Aufladen des Geräts). Damit Sie einen ANT+ Sensor verwenden können, müssen Sie den Sensor mit dem Gerät koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren).

1. Koppeln Sie die ANT+ Sensoren, z. B. einen Laufsensor oder einen Herzfrequenzsensor (optional).
2. Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.
3. Wählen Sie **Triathlon** oder eine benutzerdefinierte Multisport-Aktivität.
4. Gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
5. Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.

   Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn der Timer läuft.
6. Starten Sie die erste Aktivität.
7. Wählen Sie **LAP**, um zur nächsten Aktivität überzugehen.

   Wenn Übergänge aktiviert sind, wird die Übergangszeit separat von den Aktivitätszeiten aufgezeichnet.
8. Wählen Sie bei Bedarf die Taste **LAP**, um die nächste Aktivität zu starten.
9. Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).
10. Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Erstellen von Multisport-Aktivitäten

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps** > **Neu hinzufügen** > **Multisport**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie einen Aktivitätstyp.
   - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, und geben Sie einen Namen ein.
4. Wählen Sie eine Aktivität aus.
5. Wiederholen Sie Schritt 4 bei Bedarf, bis die Multisport-Aktivität vollständig ist.
6. Wählen Sie **Fertig**.
7. Wählen Sie **Ja**, um Übergänge zu aktivieren, oder **Nein**, um Übergänge zu deaktivieren.

   Wenn Übergänge aktiviert sind, wird die Übergangszeit separat von den Aktivitätszeiten aufgezeichnet.

Aktivitäten im Gebäude

Die fēnix 3 kann beim Training im Gebäude genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn/einem Laufband oder beim Radfahren mit einem Rollentrainer.

Das GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert. Beim Laufen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit, Distanz und Schrittfrequenz mithilfe des Beschleunigungsmessers des Geräts berechnet. Der Beschleunigungsmesser ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Schrittfrequenzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings im Freien, sofern GPS aktiviert ist.

Navigation

Speichern von Positionen

Sie können die aktuelle Position speichern, um später dorthin zurück zu navigieren.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Position speichern**.
3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Navigieren zu einem Ziel

Sie können mithilfe des Geräts zu einem Ziel navigieren oder einer Strecke folgen. Zu Beginn der Navigation können Sie die Aktivität wählen, als Teil derer Sie sich zum Ziel begeben, z. B. Wandern, Laufen oder Radfahren. Wenn Sie zu Beginn der Navigation bereits eine Aktivität aufzeichnen, setzt das Gerät die Aufzeichnung der aktuellen Aktivität während der Navigation fort.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Navigation**.
3 Wählen Sie eine Kategorie.
4 Folgen Sie den angezeigten Anweisungen, um ein Ziel zu wählen. Wählen Sie dann die Option **Gehe zu**.
5 Wählen Sie eine Aktivität aus.
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
6 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).

Navigieren mit der Funktion „Peilen und los“

Sie können mit dem Gerät auf ein Objekt in der Ferne zeigen, z. B. auf einen Wasserturm, die Richtung speichern und dann zu dem Objekt navigieren.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Navigation** > **Peilen und los**.
3 Zeigen Sie mit der oberen Markierung am Ring auf ein Objekt, und wählen Sie **START**.
4 Wählen Sie eine Kategorie.
5 Wählen Sie **START**, um mit der Navigation zu beginnen.
Es werden Navigationsinformationen angezeigt.
6 Wählen Sie **UP** bzw. **DOWN**, um weitere Datenseiten anzuzeigen (optional).

Kompass

Das Gerät verfügt über einen 3-Achsen-Kompass mit Funktion zur automatischen Kalibrierung. Die Funktionen und das Aussehen des Kompasses sind davon abhängig, ob GPS aktiviert ist und ob du zu einem Ziel navigierst. Die Kompasseinstellungen können manuell geändert werden (Kompasseinstellungen).

Karte

▲ kennzeichnet die aktuelle Position auf der Karte. Positionsnamen und Symbole werden ebenfalls auf der Karte angezeigt. Wenn Sie zu einem Ziel navigieren, wird die Route auf der Karte mit einer Linie gekennzeichnet.

- Kartennavigation (Verschieben und Zoomen der Karte)
- Karteneinstellungen (Anpassen von Kartenmerkmalen)

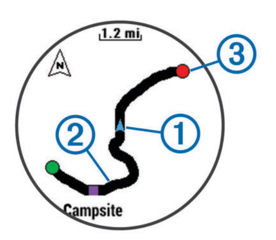
Verschieben und Zoomen der Karte

1 Wähle während der Navigation die Option **UP**, um die Karte anzuzeigen.
2 Halte die Taste **UP** gedrückt.
3 Wähle **Verschieben/Zoomen**.
4 Wähle eine Option:
    - Wähle **START**, um zwischen dem Verschieben nach oben und unten, dem Verschieben nach links und rechts oder dem Zoomen zu wechseln.
    - Wähle **UP** und **DOWN**, um die Karte zu verschieben oder zu zoomen.
    - Wähle **BACK**, um den Vorgang zu beenden.

Navigieren zum Startpunkt

Du kannst entlang der zurückgelegten Strecke zurück zum Startpunkt des Tracks oder der Aktivität navigieren. Diese Funktion ist nur für Aktivitäten verfügbar, bei denen GPS verwendet wird.

Wähle während einer Aktivität die Option **STOP** > **TracBack**.



Auf der Karte werden die aktuelle Position ①, der zu verfolgende Track ② und der Endpunkt ③ angezeigt.

Höhenmesser und Barometer

Das Gerät verfügt über einen internen Höhenmesser und ein internes Barometer. Das Gerät erfasst ständig Höhenmesser- und Barometerdaten, auch im Energiesparmodus. Der Höhenmesser zeigt basierend auf Änderungen des Drucks deine ungefähre Höhe an. Das Barometer zeigt Umgebungsdruckdaten an, die auf der Höhe basieren, auf der der Höhenmesser zum letzten Mal kalibriert wurde (Höhenmessereinstellungen).

Training

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht, Herzfrequenz-Bereich und Leistungsbereich anpassen. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **Benutzerprofil**.
3 Wählen Sie eine Option.

Fitnessziele

Die Kenntnis der eigenen Herzfrequenzbereiche kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Trainingsintensität.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, können Sie die Tabelle auf Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen verwenden, um die besten Herzfrequenzbereiche für Ihre Fitnessziele zu ermitteln.

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner. In einigen Fitness-Studios kann möglicherweise ein Test zum Messen der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Die maximale Standard-Herzfrequenz ist 220 minus Ihr Alter.

Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen

Viele Sportler verwenden Herzfrequenz-Bereiche, um ihr Herz-Kreislauf-System zu überwachen und zu stärken und um ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenz-Bereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenz-Bereiche sind nach steigender Intensität von 1 bis 5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenz-Bereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen

Das Gerät verwendet die Benutzerprofilinformationen der ersten Einrichtung, um Ihre Standard-Herzfrequenzbereiche zu ermitteln. Das Gerät nutzt für das Laufen und Radfahren unterschiedliche Herzfrequenz-Bereiche. Damit Sie während der Aktivität möglichst genaue Kaloriendaten erhalten, müssen Sie die maximale Herzfrequenz einrichten. Zudem können Sie jeden Herzfrequenz-Bereich einstellen und manuell Ihre Ruhe-Herzfrequenz eingeben. Sie können die Bereiche manuell auf dem Gerät anpassen oder Ihr Garmin Connect Konto verwenden.

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **Benutzerprofil** > **Herzfrequenzbereiche**.
3. Wählen Sie **Standard**, um die Standardwerte anzuzeigen (optional).

   Die Standardwerte lassen sich für das Laufen und das Radfahren verwenden.
4. Wählen Sie **Laufen** oder **Radfahren**.
5. Wählen Sie **Präferenz** > **Eigene Werte** > **Basiert auf**.
6. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **BPM**, um die Bereiche in Schlägen pro Minute anzuzeigen und zu bearbeiten.
   - Wählen Sie **% maximale HF**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz anzuzeigen und zu bearbeiten.
   - Wählen Sie **%HFR**, um die Bereiche als Prozentsatz Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) anzuzeigen und zu bearbeiten.
7. Wählen Sie **HF Max.**, und geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.
8. Wählen Sie einen Bereich, und geben Sie einen Wert für jeden Bereich ein.
9. Wählen Sie **HF Ruhephase**, und geben Sie Ihre Ruheherzfrequenz ein.

Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen

Bereich	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz	Belastungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspannte, leichte Pace, rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe, geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortable Pace, leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training, gute Erholungspace
3	70–80 %	Mäßige Pace, eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbessert den aeroben Bereich, optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelle Pace und ein wenig unkomfortabel, schweres Atmen	Verbessert den anaeroben Bereich und die anaerobe Schwelle, höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Pace, kann nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden, angestrengtes Atmen	Anaerober und muskulärer Ausdauerbereich, gesteigerte Leistung

Informationen zu Aktivsportlern

Ein Aktivsportler ist jemand, der seit vielen Jahren intensiv trainiert (mit Ausnahme geringfügiger Verletzungen) und dessen Herzfrequenz in der Ruhephase höchstens 60 Schläge pro Minute (bpm) beträgt.

Aktivitäten

Aktivieren von Aktivitäten

Die Aktivitätsfunktion speichert Schrittzahl, Schrittziel, zurückgelegte Distanz und Kalorienverbrauch für jeden aufgezeichneten Tag. Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

Aktivitäten können jederzeit aktiviert werden, u. a. während der Einrichtung der Grundeinstellungen des Geräts.

HINWEIS: Wenn die Aktivitätsanzeige aktiviert ist, kann die Akku-Laufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt werden.

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Aktivitätsanzeige** > **Status** > **Ein**.

   Die Schrittzahl wird erst angezeigt, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst und die Zeit automatisch eingestellt hat. Das Gerät benötigt möglicherweise eine ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen.

Die Anzahl an Schritten, die Sie während eines Tages zurückgelegt haben, wird im Aktivitätsanzeige-Widget angezeigt. Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

Verwenden des Inaktivitätsalarms

Zur Verwendung des Inaktivitätsalarms müssen Sie die Aktivitätsanzeige aktivieren.

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität werden die Meldung Los! und eine rote Leiste angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (Systemeinstellungen).

Bewegen Sie sich ein wenig (mindestens ein paar Minuten), um den Inaktivitätsalarm zurückzusetzen.

Automatisches Ziel

Das Gerät erstellt automatisch ein Tagesziel für Ihre Schritte, basierend auf Ihrem aktuellen Aktivitätsgrad. Während Sie im

Laufe des Tages aktiv sind, zeigt das Gerät Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihr Tagesziel an ①.



Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele nicht aktivieren, können Sie ein individuelles Tagesziel in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten.

Schlafüberwachung

Im Schlafmodus überwacht das Gerät Ihren Schlaf. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, die Zeiten der Bewegung und die Zeiten des ruhigen Schlafs.

Verwenden des Ruhezustands

Sie müssen das Gerät tragen, damit Sie die Schlafüberwachung verwenden können.

1 Wählen Sie auf der Uhrenoberfläche die Taste **UP** oder **DOWN**, um das Aktivitätsanzeige-Widget anzuzeigen.
2 Wählen Sie **START** > **Ja**.
3 Wenn Sie aufwachen, wählen Sie **STOP** > **Ja**, um den Schlafmodus zu beenden.

   HINWEIS: Wenn Sie vergessen, den Schlafmodus des Geräts zu aktivieren, können Sie die Schlaf- und Aufstehzeiten manuell in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben, um Ihre Schlafstatistiken anzuzeigen.

Trainings

Sie können benutzerdefinierte Trainings mit Zielvorgaben für jeden Trainingsabschnitt sowie für verschiedene Distanzen, Zeiten und Kalorienwerte erstellen. Sie können Trainings mit Garmin Connect oder einen Trainingsplan mit integrierten Trainings in Garmin Connect auswählen und dann auf das Gerät übertragen.

Die Planung von Trainings ist mit Garmin Connect möglich. Sie können Trainings im Voraus planen und auf dem Gerät speichern.

Durchführen von Trainings aus dem Internet

Bevor Sie eine Training von Garmin Connect herunterladen können, müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen (Garmin Connect).

1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
3 Erstellen und speichern Sie ein Training.
4 Wählen Sie **An Gerät senden**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
5 Trennen Sie das Gerät.

Starten eines Trainings

Damit Sie ein Training starten können, müssen Sie es aus Ihrem Konto bei Garmin Connect herunterladen.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Training** > **Meine Trainings**.
3 Wählen Sie ein Training.
4 Wählen Sie **Training starten**.
5 Wählen Sie bei Bedarf einen Aktivitätstyp.
6 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.

Wenn Sie mit einem Training begonnen haben, zeigt das Gerät die einzelnen Trainingsabschnitte, die Zielvorgabe (optional) und die aktuellen Trainingsdaten an.

Informationen zum Trainingskalender

Der Trainingskalender auf Ihrem Gerät ist eine Erweiterung des Trainingskalenders oder -plans, den Sie in Garmin Connect einrichten. Sobald Sie Trainings zum Garmin Connect Kalender hinzugefügt haben, können Sie diese an Ihr Gerät senden. Alle geplanten Trainings, die an das Gerät gesendet werden, werden nach Datum sortiert in der Trainingskalenderliste angezeigt. Wenn Sie einen Tag im Trainingskalender auswählen, können Sie das Training anzeigen oder absolvieren. Das geplante Training bleibt auf Ihrem Gerät, unabhängig davon, ob Sie es absolvieren oder überspringen. Wenn Sie geplante Trainings vom Garmin Connect senden, überschreiben diese den vorhandenen Trainingskalender.

Verwenden von Garmin Connect Trainingsplänen

Damit Sie einen Trainingsplan von Garmin Connect herunterladen und verwenden können, müssen Sie über ein Konto bei Garmin Connect verfügen (Garmin Connect).

Sie können Garmin Connect durchsuchen, um nach einem Trainingsplan zu suchen, Trainings und Strecken zu planen und den Plan auf das Gerät herunterzuladen.

1 Verbinden Sie das Gerät mit dem Computer.
2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
3 Wählen Sie einen Trainingsplan aus, und legen Sie einen Zeitraum fest.
4 Sehen Sie sich den Trainingsplan in Ihrem Kalender an.
5 Wählen Sie ⇗, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Intervalltrainings

Sie können Intervalltrainings basierend auf Distanz oder Zeit erstellen. Das Gerät speichert Ihr persönliches Intervalltraining, bis Sie ein anderes Intervalltraining erstellen. Sie können offene Intervalle für Trainings auf einer Bahn und Laufstrecken mit bekannter Entfernung verwenden. Wenn Sie LAP wählen, zeichnet das Gerät ein Intervall auf und wechselt zu einem Erholungsintervall.

Erstellen eines Intervalltrainings

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Training** > **Intervalle** > **Bearbeiten** > **Intervall** > **Typ**.
3 Wählen Sie **Distanz**, **Uhrzeit** oder **Offen**.

   TIPP: Sie können ein offenes Intervall erstellen, indem Sie den Typ auf Offen setzen.
4 Wählen Sie **Dauer**, geben Sie ein Distanz- oder Zeitintervall für das Training ein, und wählen Sie ✔.
5 Wählen Sie **Erholung** > **Typ**.
6 Wählen Sie **Distanz**, **Uhrzeit** oder **Offen**.
7 Wenn nötig können Sie eine Distanz oder einen Wert für das Zeitintervall der Pause eingeben und ✔ wählen.
8 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:
   - Um die Anzahl der Wiederholungen festzulegen, wählen Sie **Wiederholen**.
   - Um ein offenes Aufwärmprogramm zu Ihrem Training hinzuzufügen, wählen Sie **Aufwärmen** > **Ein**.
   - Um ein offenes Auslaufprogramm zu Ihrem Training hinzuzufügen, wählen Sie **Abkühlen** > **Ein**.

Starten eines Intervalltrainings

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Training** > **Intervalle** > **Training starten**.
3 Wählen Sie eine Aktivität aus.

4 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
5 Wenn Ihr Intervalltraining ein Aufwärmprogramm umfasst, wählen Sie **LAP**, um mit dem ersten Intervall zu beginnen.
6 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Nach Abschluss aller Intervalle wird eine Meldung angezeigt.

Beenden eines Intervalltrainings

- Sie können jederzeit **LAP** wählen, um ein Intervall zu beenden.
- Sie können jederzeit **STOP** wählen, um den Timer anzuhalten.
- Wenn Sie Ihrem Intervalltraining ein Auslaufprogramm hinzugefügt haben, wählen Sie **LAP**, um das Intervalltraining zu beenden.

Verwenden von Virtual Partner®

Der Virtual Partner ist ein Trainingsprogramm, das Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen.

1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps**.
3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
Der Virtual Partner ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4 Wählen Sie **Trainingsseiten** > **Virtual Partner** > **Status** > **Ein**.
5 Wählen Sie **Pace einstellen** oder **Geschwindigkeit einstellen**.
6 Geben Sie einen Wert ein.
7 Beginnen Sie mit der Aktivität.
8 Wählen Sie **UP** oder **DOWN**, um die Virtual Partner Seite anzuzeigen und zu sehen, wer in Führung liegt.

Einrichten eines Trainingsziels

Die Trainingszielfunktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner, damit Sie das Training auf ein festgelegtes Ziel für Distanz, Distanz und Zeit, Distanz und Pace oder Distanz und Geschwindigkeit ausrichten können. Während der Trainingsaktivität unterrichtet das Gerät Sie in Echtzeit über Ihren Fortschritt beim Erreichen des Trainingsziels.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Training** > **Ziel einrichten**.
3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
4 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Nur Distanz**, um eine festgelegte Distanz auszuwählen, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Distanz ein.
   - Wählen Sie **Distanz und Zeit**, um ein Distanz- und Zeitziel auszuwählen.
   - Wählen Sie **Distanz und Pace** oder **Distanz und Geschwindigkeit**, um ein Distanz- und Pace-Ziel oder ein Geschwindigkeitsziel auszuwählen.

Die Trainingszielseite wird angezeigt und enthält Informationen zur voraussichtlichen Endzeit. Die voraussichtliche Endzeit basiert auf Ihrer aktuellen Leistung und der verbleibenden Zeit.
5 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
6 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Abbrechen eines Trainingsziels

1 Halten Sie während der Aktivität die Taste **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Training** > **Ziel abbrechen** > **Ja**.

Antreten gegen eine vorherige Aktivität

Sie können gegen eine zuvor aufgezeichnete oder heruntergeladene Aktivität antreten. Diese Funktion arbeitet Hand in Hand mit dem Virtual Partner, damit Sie sehen können, wie Sie während der Aktivität im Vergleich zur Vorgabe abschneiden.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Training** > **Gegen Aktivität antreten**.
3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Aus dem Protokoll**, um auf dem Gerät eine zuvor aufgezeichnete Aktivität auszuwählen.
   - Wählen Sie **Heruntergeladen**, um eine Aktivität auszuwählen, die Sie aus Ihrem Garmin Connect Konto heruntergeladen haben.
4 Wählen Sie die Aktivität aus.
Die Virtual Partner Seite wird angezeigt und enthält Informationen zur voraussichtlichen Endzeit.
5 Wählen Sie **START**, um den Timer zu starten.
6 Wählen Sie am Ende der Aktivität die Option **STOP** > **Speichern**.

Persönliche Rekorde

Wenn Sie eine Aktivität abschließen, werden auf dem Gerät neue persönliche Rekorde angezeigt, die Sie während der Aktivität aufgestellt haben. Zu den persönlichen Rekorden zählen u. a. die schnellste Zeit mehrerer normaler Laufdistanzen und die längste Strecke beim Laufen oder Radfahren. Beim Radfahren umfassen persönliche Rekorde auch den größten Anstieg und die beste Watt-Leistung (Leistungsmesser erforderlich).

Anzeigen Ihrer persönlichen Rekorde

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **Rekorde**.
3 Wählen Sie eine Sportart.
4 Wählen Sie einen Rekord.
5 Wählen Sie **Rekord anzeigen**.

Wiederherstellen von persönlichen Rekorden

Sie können alle persönlichen Rekorde auf die zuvor gespeicherten Rekorde zurücksetzen.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **Rekorde**.
3 Wählen Sie eine Sportart.
4 Wählen Sie einen Rekord, der wiederhergestellt werden soll.
5 Wählen Sie **Zurück** > **Ja**.
HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen eines persönlichen Rekords

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **Rekorde**.
3 Wählen Sie eine Sportart.
4 Wählen Sie einen persönlichen Rekord, den Sie löschen möchten.
5 Wählen Sie **Rekord löschen** > **Ja**.
HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

Löschen aller persönlichen Rekorde

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **Rekorde**.

HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.

3 Wählen Sie eine Sportart.
4 Wählen Sie **Alle Rekorde löschen** > **Ja**.

Die Rekorde werden nur für diese Sportart gelöscht.

Laufeffizienz

Koppele die kompatible fēnix 3 mit dem HRM-Run™, um Echtzeit-Informationen zu deiner Laufform zu erhalten. Wenn der HRM-Run mit der fēnix 3 geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt.

Im Modul des HRM-Run ist ein Beschleunigungsmesser integriert, der Körperbewegungen misst, um drei Metriken für die Laufeffizienz zu berechnen: Schrittfrequenz, vertikale Bewegung und Bodenkontaktzeit.

HINWEIS: Der HRM-Run ist mit mehreren ANT+ Fitnessprodukten kompatibel und kann Herzfrequenzdaten anzeigen, wenn er gekoppelt ist. Die Laufeffizienz-Funktionen sind nur auf bestimmten Garmin Geräten verfügbar.

Schrittfrequenz: Die Schrittfrequenz ist die Anzahl der Schritte pro Minute. Sie zeigt die Anzahl an Gesamtschritten an (kombiniert für rechts und links).

Vertikale Bewegung: Die vertikale Bewegung ist die Hoch-Tiefbewegung beim Laufen. Sie zeigt die vertikale Bewegung des Rumpfes in Zentimetern für jeden Schritt an.

Bodenkontaktzeit: Die Bodenkontaktzeit ist die Zeit jedes Schrittes, die du beim Laufen am Boden verbringst. Sie wird in Millisekunden gemessen.

HINWEIS: Die Bodenkontaktzeit ist nicht beim Gehen verfügbar.

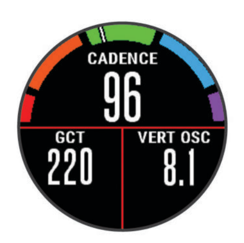
Laufeffizienztraining

Damit Sie die Laufeffizienz anzeigen können, müssen Sie den HRM-Run anlegen und mit dem Gerät koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren). Wenn die fēnix 3 mit dem HRM-Run ausgeliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt und die fēnix 3 so eingestellt, dass die Laufeffizienz angezeigt wird.

1 Wählen Sie eine Option:
   - Wenn der HRM-Run und die fēnix 3 bereits gekoppelt sind, fahren Sie mit Schritt 8 fort.
   - Wenn der HRM-Run und die fēnix 3 noch nicht gekoppelt sind, führen Sie alle für diesen Vorgang beschriebenen Schritte aus.
2 Halten Sie **UP** gedrückt.
3 Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps**.
4 Wählen Sie eine Aktivität aus.
5 Wählen Sie **Trainingsseiten** > **Laufeffizienz** > **Status** > **Aktiviert**.

   HINWEIS: Die Laufeffizienzseite ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
6 Wählen Sie **Primärer Wert**.
7 Wählen Sie **Schrittfrequenz**, **Bodenkontaktzeit** oder **Vertikale Bewegung**.

   Die primären Metriken erscheinen im oberen Feld auf der Datenseite mit einer entsprechenden Position in der farbigen Anzeige.
8 Beginnen Sie mit dem Training (Ein Lauftraining absolvieren).
9 Wählen Sie **UP** oder **DOWN**, um die Laufeffizienzseite anzuzeigen und sich Ihre Werte anzusehen.



Farbige Anzeigen und Laufeffizienzdaten

Die Laufeffizienzseite enthält eine farbige Anzeige für den Hauptwert. Sie können Schrittfrequenz, vertikale Bewegung oder Bodenkontaktzeit als Hauptwerte anzeigen lassen. In der farbigen Anzeige sehen Sie Ihre Laufeffizienzdaten im Vergleich mit denen anderer Läufer. Die Farbzonen basieren auf Prozentwerten.

Garmin hat wissenschaftliche Studien mit Läufern verschiedener Fitness-Levels durchgeführt. Die Datenwerte in der roten oder orangen Zone sind typisch für Anfänger oder langsamere Läufer. Die Datenwerte in der grünen, blauen oder violetten Zone sind typisch für erfahrenere oder schnellere Läufer. Weniger erfahrene Läufer haben häufig längere Bodenkontaktzeiten, eine höhere vertikale Bewegung und eine geringere Schrittfrequenz als erfahrene Läufer. Bei größeren Läufern ist allerdings in der Regel die Schrittfrequenz etwas geringer und die vertikale Bewegung ein wenig höher. Weitere Informationen zur Laufeffizienz finden Sie unter www.garmin.com. Weitere Theorien und Interpretationen von Laufeffizienzdaten finden Sie in anerkannten Laufpublikationen und auf Websites.

Farbzone	Prozent in Zone	Schrittfrequenzbereich	Vertikaler Bewegungsbereich	Bodenkontaktzeitbereich
Violett	>95	>185 spm	<6,7 cm	<208 ms
Blau	70–95	174–185 spm	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Grün	30–69	163–173 spm	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Orange	5–29	151–162 spm	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Rot	<5	<151 spm	>11,8 cm	>305 ms

Tipps bei fehlenden Laufeffizienzdaten

Wenn keine Laufeffizienzdaten angezeigt werden, versuche es mit diesen Tipps.

- Stelle sicher, dass du über den HRM-Run verfügst.

  Auf der Vorderseite des Moduls des HRM-Run befindet sich das Symbol 🏃.
- Koppele den HRM-Run entsprechend den Anweisungen erneut mit der fēnix 3.
- Falls für die Laufeffizienzdaten nur Nullen angezeigt werden, vergewissere dich, dass das Modul des HRM-Run richtig herum getragen wird.

  HINWEIS: Informationen zur Bodenkontaktzeit werden nur beim Laufen angezeigt. Sie können nicht beim Gehen berechnet werden.

Informationen zur VO2max-Berechnung

Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Milliliter), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Einfach ausgedrückt ist die VO2max ein Anzeichen der Ausdauerleistungsfähigkeit und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen. VO2max-Berechnungen werden von Firstbeat® Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt. Der fēnix 3 liefert separate

VO2max-Berechnungen für das Laufen und das Radfahren. Koppeln Sie das Gerät von Garmin mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor und Leistungsmesser, um Ihre VO2max-Berechnung für das Radfahren anzuzeigen. Koppeln Sie das Gerät von Garmin mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor, um Ihre VO2max-Berechnung für das Laufen anzuzeigen.

Ihre VO2max-Berechnung wird als Zahl und Position in der farbigen Anzeige dargestellt.



Violett	Überragend
Blau	Ausgezeichnet
Grün	Gut
Orange	Ausreichend
Rot	Schlecht

VO2max-Daten und Analysen werden mit Genehmigung von The Cooper Institute® bereitgestellt. Weitere Informationen sind im Anhang (VO2max-Standard-Bewertungen) und unter www.CooperInstitute.org zu finden.

Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Laufen

Zum Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit dem Gerät koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren). Wenn die fēnix 3 mit einem Herzfrequenz-Brustgurt ausgeliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt. Sie erhalten die genauesten Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (Einrichten des Benutzerprofils) und die maximale Herzfrequenz festlegen (Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen).

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich das Gerät an Ihre Laufleistung an.

1 Laufen Sie mindestens 10 Minuten im Freien.
2 Wählen Sie anschließend **Speichern**.
3 Halten Sie **UP** gedrückt.
4 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **VO2max** > **Laufen**.

Abrufen Ihrer VO2max-Berechnung für das Radfahren

Zum Anzeigen Ihrer VO2max-Berechnung müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen, den Leistungsmesser installieren und die Geräte mit der fēnix 3 koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren). Wenn die fēnix 3 mit einem Herzfrequenz-Brustgurt ausgeliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt. Sie erhalten die genauesten Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil einrichten (Einrichten des Benutzerprofils) und die maximale Herzfrequenz festlegen (Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen).

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Berechnung ungenau ist. Nach ein paar Radfahrtrainings hat sich das Gerät jedoch an Ihre Radfahrleistung angepasst.

1 Fahren Sie im Freien mindestens 20 Minuten lang mit gleichbleibender, hoher Intensität.
2 Wählen Sie anschließend **Speichern**.
3 Halten Sie **UP** gedrückt.
4 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **VO2max** > **Radfahren**.

VO2max-Standard-Bewertungen

Die folgende Tabelle enthält standardisierte Klassifikationen von VO2max-Schätzungen nach Alter und Geschlecht.

Männer	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Ausgezeichnet	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Gut	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ausreichend	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Schlecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Frauen	Prozent	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Überragend	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Ausgezeichnet	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Gut	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ausreichend	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Schlecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Daten abgedruckt mit Genehmigung von The Cooper Institute. Weitere Informationen finden Sie unter www.CooperInstitute.org.

Anzeigen Ihrer prognostizierten Wettkampfzeiten

Bevor Sie Ihre prognostizierten Wettkampfzeiten (nur für das Laufen) anzeigen können, müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und ihn mit dem Gerät koppeln. Sie erhalten die genaueste Berechnung, wenn Sie das Benutzerprofil vollständig einrichten (Einrichten des Benutzerprofils) und die maximale Herzfrequenz festlegen (Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen).

Das Gerät ermittelt anhand der VO2max-Berechnung (Informationen zur VO2max-Berechnung) und veröffentlichter Datenquellen eine angestrebte Wettkampfzeit, die auf Ihrer aktuellen Fitness beruht. Bei der Prognose wird davon ausgegangen, dass Sie angemessen für den Wettkampf trainiert haben.

HINWEIS: Anfänglich haben Sie eventuell den Eindruck, dass die Prognosen ungenau sind. Nach ein paar Laufeinheiten passt sich das Gerät an Ihre Laufleistung an.

1 Legen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt an, und laufen Sie los.
2 Halten Sie **UP** gedrückt.
3 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **Lauf-Prognose**.
Die prognostizierten Wettkampfzeiten werden für 5 Kilometer-, 10 Kilometer-, Halbmarathon- und Marathon-Distanzen angezeigt.

Erholungsratgeber

Wenn Sie den Garmin mit dem Herzfrequenzsensor koppeln, können Sie anzeigen, wie viel Zeit bis zu Ihrer vollständigen Erholung verbleibt und bis Sie wieder mit dem nächsten harten Training beginnen können. Der Erholungsratgeber umfasst die Erholungszeit und die Erholungsprüfung. Die Technologie für den Erholungsratgeber wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt.

Erholungsprüfung: Die Erholungsprüfung weist in Echtzeit auf Ihren Erholungszustand innerhalb der ersten Minuten einer Aktivität hin.

Erholungszeit: Die Erholungszeit wird sofort nach einer Aktivität angezeigt. Ein Countdown zählt die Zeit herunter, bis es für Sie wieder optimal ist, ein weiteres hartes Training zu beginnen.

Einschalten des Erholungsratgebers

Bevor Sie den Erholungsratgeber nutzen können, müssen Sie den Herzfrequenz-Brustgurt anlegen und mit Ihrem Gerät koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren). Wenn die fēnix 3 mit einem Herzfrequenz-Brustgurt geliefert wurde, sind die Geräte bereits gekoppelt. Damit Sie die genaueste Berechnung erhalten, müssen Sie das Benutzerprofil einrichten (Einrichten des Benutzerprofils) und die maximale Herzfrequenz festlegen (Einrichten von Herzfrequenz-Bereichen).

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **Erholungsratgeber** > **Status** > **Ein**.
3 Beginnen Sie ein Training.
  In den ersten Minuten eines Laufs wird eine Erholungsprüfung mit Ihrem Erholungszustand in Echtzeit angezeigt.
4 Wählen Sie anschließend **Speichern**.
  Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage, die Mindestzeit 6 Stunden.

Anzeigen der Erholungszeit

Zum Anzeigen der Erholungszeit muss der Erholungsratgeber aktiviert sein.

1 Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Eigene Statistiken** > **Erholungsratgeber**.
  Ihre Erholungszeit wird angezeigt. Die Höchstzeit beträgt 4 Tage, die Mindestzeit 6 Stunden.

Informationen zum Training Effect

Mit Training Effect wird die Wirkung von Aktivitäten auf Ihre aerobe Fitness gemessen. Der Training Effect erhöht sich über die Dauer der Aktivität. Während einer Aktivität steigt der Training Effect-Wert an. Dies kennzeichnet, dass die Aktivität Ihre Fitness verbessert hat. Der Training Effect wird anhand der Informationen des Benutzerprofils, der Herzfrequenz, der Dauer und der Intensität der Aktivität berechnet.

Beachten Sie, dass Ihre Training Effect-Werte (1,0 bis 5,0) während der ersten Laufeinheiten eventuell übermäßig hoch erscheinen. Nach einigen Aktivitäten kennt das Gerät Ihre aerobe Fitness.

Training Effect	Beschreibung
1,0 bis 1,9	Sorgt für eine schnellere Erholungszeit (kurze Aktivitäten). Steigert die Ausdauer bei längeren Aktivitäten (mehr als 40 Minuten).
2,0 bis 2,9	Dient zum Aufrechterhalten der aeroben Fitness.
3,0 bis 3,9	Steigert die aerobe Fitness bei Wiederholung im Rahmen des wöchentlichen Trainingsprogramms.
4,0 bis 4,9	Steigert die aerobe Fitness enorm bei Wiederholung 1 bis 2 Mal pro Woche mit angemessener Erholungszeit.
5,0	Führt zu einer vorübergehenden Überbelastung mit großen Verbesserungen. Seien Sie sehr vorsichtig, wenn Sie bei diesem Wert trainieren. Es sind zusätzliche Erholungstage erforderlich.

Die Training Effect-Technologie wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt. Weitere Informationen finden Sie unter www.firstbeattechnologies.com.

Protokoll

Das Protokoll enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Durchschnittspace oder -geschwindigkeit, Runden sowie Informationen von einem optionalen ANT+ Sensor.

HINWEIS: Wenn der Speicher des Geräts voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

Verwenden des Protokolls

Das Protokoll enthält frühere Aktivitäten, die auf dem Gerät gespeichert wurden.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Protokoll** > **Aktivitäten**.
3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
4 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Details**, um weitere Informationen zur Aktivität anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Runden**, um eine Runde auszuwählen und weitere Informationen zu den einzelnen Runden anzuzeigen.
  - Wählen Sie **Karte**, um die Aktivität auf einer Karte anzuzeigen.
  - Wählen Sie **TracBack**, um die für die Navigation zurückgelegte Strecke rückwärts zu navigieren (Navigieren zum Startpunkt).
  - Wählen Sie **Löschen**, um die gewählte Aktivität zu löschen.
  - Wählen Sie **Los**, um die für die Aktivität zurückgelegte Strecke zu navigieren.

Multisport-Protokoll

Das Gerät speichert die Multisport-Gesamtübersicht der Aktivität, darunter Gesamtdaten zu Distanz, Zeit, Kalorienverbrauch sowie Daten von optionalem Zubehör. Das Gerät speichert auch die Aktivitätsdaten für jedes einzelne Sportsegment und jeden Übergang, damit Sie ähnliche Trainingsaktivitäten vergleichen und sich ansehen können, wie schnell Ihre Übergänge sind. Das Übergangsprotokoll enthält Angaben zu Distanz, Zeit, Durchschnittsgeschwindigkeit und Kalorienverbrauch.

Anzeigen Ihrer Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen

Damit Sie Herzfrequenz-Bereichsdaten anzeigen können, müssen Sie das Gerät mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor koppeln, eine Aktivität beenden und die Aktivität speichern.

Sehen Sie sich Ihre Zeit in den einzelnen Herzfrequenz-Bereichen an, um die Intensität Ihres Trainings anzupassen.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Protokoll** > **Aktivitäten**.
3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
4 Wählen Sie **Zeit in Bereich**.

Anzeigen der Gesamtschritte

Damit Sie die Gesamtschritte anzeigen können, müssen Sie die Aktivitätsanzeige aktivieren (Aktivieren von Aktivitäten).

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Protokoll** > **Schritte**.
3 Wählen Sie einen Tag, um die Schrittanzahl, das Tagesziel Schritte, die zurückgelegte Distanz und den Kalorienverbrauch anzuzeigen.

Anzeigen von Gesamtwerten

Sie können sich Gesamtwerte für Distanz und Zeit anzeigen lassen, die auf dem Gerät gespeichert wurden.

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Protokoll** > **Gesamt**.
3. Wählen Sie bei Bedarf eine Aktivität aus.
4. Wählen Sie eine Option, um wöchentliche oder monatliche Gesamtwerte anzuzeigen.

Löschen des Protokolls

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Protokoll** > **Optionen**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Alle Aktivitäten löschen?**, um alle Aktivitäten aus dem Protokoll zu löschen.
   - Wählen Sie **Gesamtwerte zurücksetzen**, um alle Gesamtwerte für Distanz und Zeit zurückzusetzen.

     HINWEIS: Dadurch werden keine gespeicherten Aktivitäten gelöscht.
4. Bestätigen Sie die Auswahl.

Uhr

Einstellen des Alarms

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Uhr** > **Wecker**.
3. Wählen Sie den Umschalter, um den Alarm zu aktivieren.
4. Wählen Sie **Uhrzeit**, und geben Sie die Alarmzeit ein.

Starten des Countdown-Timers

1. Halte die Taste **UP** gedrückt.
2. Wähle **Uhr** > **Timer**.
3. Wähle **START**, **UP** und **DOWN**, um die Zeit einzustellen.
4. Wähle bei Bedarf die Option **Benachrichtigung**, und wähle eine Benachrichtigungsart.
5. Wähle **Timer starten**.

Verwenden des Timers

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Uhr** > **Stoppuhr**.
3. Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **START**.

Online-Funktionen

Online-Funktionen sind für die fēnix 3 verfügbar, wenn Sie das Gerät über die Bluetooth® Technologie mit einem drahtlosen Netzwerk oder einem kompatiblen Smartphone verbinden. Für einige Funktionen muss die Garmin Connect Mobile App auf dem verbundenen Smartphone installiert sein. Weitere Informationen sind unter www.garmin.com/apps zu finden.

Telefonbenachrichtigungen: Zeigt auf der fēnix 3 Telefonbenachrichtigungen und Nachrichten an.

LiveTrack: Ermöglicht es Freunden und Familie, Ihren Wettkämpfen und Trainingsaktivitäten in Echtzeit zu folgen. Sie können Freunde per Email oder über soziale Medien einladen, damit diese Ihre Livedaten auf einer Trackingseite von Garmin Connect anzeigen können.

Hochladen von Aktivitäten auf Garmin Connect: Ihre Aktivität wird automatisch an Ihr Garmin Connect Konto gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Connect IQ: Ermöglicht es Ihnen, die Gerätefunktionen um neue Displaydesigns, Widgets, Apps und Datenfelder zu erweitern.

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die fēnix 3 mit einem kompatiblen mobilen Gerät koppeln (Koppeln des Smartphones mit dem Gerät).

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Smart Notifications**.
3. Wenn für **Status** die Option **Aus** gewählt ist, wählen Sie **Status**.
4. Wählen Sie **Während der Aktivität**.
5. Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
6. Wählen Sie **Uhrmodus**.
7. Wählen Sie eine Voreinstellung für Benachrichtigungen.
8. Wählen Sie **Zeitlimit**.
9. Wählen Sie, wie lange eine neue Benachrichtigung auf der Seite angezeigt werden soll.

Anzeigen von Benachrichtigungen

1. Wählen Sie auf der Uhrseite die Taste **UP**, um das Benachrichtigungs-Widget anzuzeigen.
2. Wählen Sie **START** und dann eine Benachrichtigung.
3. Wählen Sie bei Bedarf die Taste **DOWN**, um den Inhalt der Benachrichtigung durchzublättern.
4. Wählen Sie **BACK**, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

   Die Benachrichtigung wird so lange auf der fēnix 3 angezeigt, bis Sie sie auf dem mobilen Gerät ansehen oder löschen.

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können auf dem fēnix 3 angezeigte Benachrichtigungen über Ihr kompatibles mobiles Gerät verwalten.

Wählen Sie eine Option:

- Verwenden Sie bei einem iOS® die Mitteilungszentrale des mobilen Geräts, um die Elemente auszuwählen, die auf dem Gerät angezeigt werden sollen.
- Verwenden Sie bei einem Android™ Gerät die App-Einstellungen der Garmin Connect Mobile App, um die Elemente auszuwählen, die auf dem Gerät angezeigt werden sollen.

Deaktivieren der Bluetooth Technologie

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Bluetooth** > **Status** > **Aus**, um die drahtlose Bluetooth Technologie auf der fēnix 3 zu deaktivieren.

   Informationen zum Deaktivieren der drahtlosen Bluetooth Technologie auf dem mobilen Gerät finden Sie im Benutzerhandbuch des mobilen Geräts.

Garmin Connect

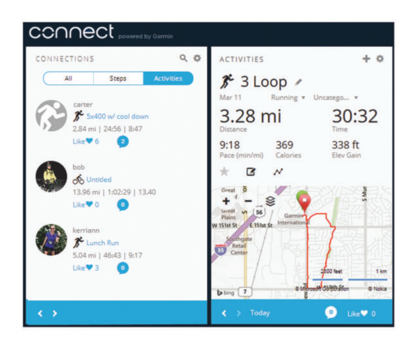
Sie können bei Garmin Connect eine Verbindung mit Ihren Freunden herstellen. Bei Garmin Connect finden Sie Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichnen Sie die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles wie Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr auf. Erstellen Sie unter www.garminconnect.com/start ein kostenloses Konto.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit dem Gerät abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie

diese auf Garmin Connect hochladen und sie dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Höhe, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Schrittfrequenz, VO2max, Laufeffizienz, eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit sowie anpassbare Berichte.

HINWEIS: Zur Erfassung einiger Daten ist optionales Zubehör erforderlich, beispielsweise ein Herzfrequenzsensor.



Planen von Trainings: Sie können ein Fitnessziel auswählen und einen der nach Tagen unterteilten Trainingspläne laden.

Weitergeben von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Verwenden von Garmin Connect Mobile

Sie können sämtliche Aktivitätsdaten für eine umfassende Analyse in Ihr Garmin Connect Konto hochladen. Das Garmin Connect Konto ermöglicht es Ihnen, eine Karte Ihrer Aktivitäten anzuzeigen und Aktivitäten an Freunde weiterzugeben. Sie können in der Garmin Connect Mobile App die Funktion zum automatischen Hochladen aktivieren.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App die Option ☰ > **Geräte**.
2 Wählen Sie die fēnix 3 und dann die Option **Geräteeinstellungen**.
3 Wählen Sie den Umschalter, um das automatische Hochladen zu aktivieren.

Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Wenn Sie die fēnix 3 nicht mit Ihrem Smartphone gekoppelt haben, können Sie sämtliche Aktivitäten über den Computer in Ihr Garmin Connect Konto hochladen.

1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com/start auf.
3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Wi-Fi® Online-Funktionen

Die fēnix 3 bietet Wi-Fi Online-Funktionen. Die Garmin Connect Mobile App ist nicht für die Nutzung der Wi-Fi Verbindung erforderlich.

Hochladen von Aktivitäten in Ihr Garmin Connect Konto: Ihre Aktivität wird automatisch an Ihr Garmin Connect Konto gesendet, sobald Sie die Aufzeichnung abschließen.

Trainings und Trainingspläne: Ermöglicht es Ihnen, auf der Garmin Connect Website nach Trainings und Trainingsplänen zu suchen und sie auszuwählen. Wenn das Gerät das nächste Mal eine Wi-Fi Verbindung herstellt, werden die Dateien drahtlos an das Gerät gesendet.

Software-Updates: Das Gerät lädt die aktuelle Software herunter, wenn eine Wi-Fi Verbindung verfügbar ist. Wenn Sie Ihr Gerät das nächste Mal einschalten oder entsperren, können Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen, um das Software-Update zu installieren.

Einrichten der Wi-Fi Verbindung

1 Lade unter www.garminconnect.com/start die Anwendung Garmin Express herunter.
2 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Wi-Fi Verbindung mit Garmin Express einzurichten.

Connect IQ Funktionen

Sie können Ihrer Uhr Connect IQ Funktionen von Garmin und anderen Anbietern hinzufügen. Dazu wird die Garmin Connect Mobile App verwendet.

Uhrenoberflächen: Passen Sie die Darstellung der Uhr an.

Datenfelder: Laden Sie neue Datenfelder herunter, die Sensoren, Aktivitäten und Protokolldaten neu darstellen. Sie können integrierten Funktionen und Seiten Connect IQ Datenfelder hinzufügen.

Widgets: Erhalten Sie auf einen Blick Informationen, beispielsweise Sensordaten und Benachrichtigungen.

Apps: Fügen Sie der Uhr interaktive Funktionen hinzu, beispielsweise neue Outdoor- und Fitness-Aktivitätstypen.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen

Zum Herunterladen von Connect IQ Funktionen über die Garmin Connect Mobile App müssen Sie die fēnix 3 mit Ihrem Smartphone koppeln. Außerdem muss auf dem Smartphone die Garmin Connect Mobile App ausgeführt werden.

1 Wählen Sie in der Garmin Connect Mobile App die Option ☰ > **Connect IQ-Shop**.
2 Wählen Sie die fēnix 3 aus.

Herunterladen von Connect IQ Funktionen über den Computer

1 Schließen Sie das Gerät mit einem USB-Kabel an den Computer an.
2 Rufen Sie die Website www.garminconnect.com auf.
3 Wählen Sie im Geräte-Widget die Option **Connect IQ-Shop**.
4 Wählen Sie eine Connect IQ Funktion.
5 Wählen Sie **An Gerät senden**, und folgen Sie den angezeigten Anweisungen.

Widgets

Auf dem Gerät sind Widgets vorinstalliert, die auf einen Blick Informationen liefern. Für einige Widgets ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Benachrichtigungen: Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen Ihres Smartphones auf eingehende Anrufe und SMS-Nachrichten hin.

Kalender: Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.

Wetter: Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.

Aktivitätsanzeige: Zeichnet Schrittzahl, Tagesziel Schritte, zurückgelegte Distanz, Kalorienverbrauch und Schlafstatistiken auf.

Sensorinformationen: Zeigt Informationen eines internen Sensors oder eines verbundenen ANT+ Sensors an.

Kompass: Zeigt einen elektronischen Kompass an.

Anzeigen von Widgets

Auf dem Gerät sind verschiedene Widgets vorinstalliert. Weitere Widgets sind verfügbar, wenn Sie das Gerät mit einem Smartphone koppeln.

1 Halten Sie auf einer beliebigen Seite die Taste **DOWN** gedrückt.

Die Uhr wird angezeigt.

2 Wählen Sie **UP** oder **DOWN**.

Das Gerät blättert durch die verfügbaren Widgets.

3 Wenn Sie eine Aktivität aufzeichnen, wählen Sie **BACK**, um zu den Aktivitätsdatenseiten zurückzukehren.

VIRB™ Fernbedienung

Mit der VIRB Fernbedienung können Sie die VIRB Action-Kamera von Weitem bedienen. Besuchen Sie www.garmin.com/VIRB, um eine VIRB Action-Kamera zu erwerben.

Bedienen einer VIRB Action-Kamera

Damit Sie die VIRB Fernbedienung verwenden können, müssen Sie auf der VIRB Kamera die Fernbedienungseinstellung aktivieren. Weitere Informationen sind im *VIRB Series Owner's Manual* zu finden. Außerdem muss das VIRB Widget in der Widget-Schleife angezeigt werden (Anpassen der Widget-Schleife).

1 Schalten Sie die VIRB Kamera ein.

2 Wählen Sie auf der fēnix 3 auf der Uhrenoberfläche die Taste **UP** oder **DOWN**, um das VIRB Widget anzuzeigen.

3 Warten Sie, während das Gerät eine Verbindung mit der VIRB Kamera herstellt.

4 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **START**, um Video aufzuzeichnen.

  Auf dem Display der fēnix 3 wird der Videozähler angezeigt.
- Wählen Sie **STOP**, um die Videoaufnahme anzuhalten.
- Wählen Sie **DOWN**, um ein Foto aufzunehmen.

Anpassen des Geräts

Einstellungen für Aktivitäts-Apps

Passen Sie die Einstellungen der vorinstallierten Aktivitäts-Apps an Ihre Anforderungen an. Beispielsweise können Sie Datenseiten anpassen und Alarme und Trainingsfunktionen aktivieren. Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

Halten Sie UP gedrückt, wählen Sie **Einstellungen** > **Apps** und dann eine Aktivität.

Trainingsseiten: Ermöglicht es Ihnen, Trainingsseiten für die gewählte Aktivität ein- oder auszublenden (Anpassen der Datenseiten).

Alarme: Legt die Trainings- oder Navigationsalarme für die gewählte Aktivität fest.

Metronom: Gibt in einem gleichmäßigen Rhythmus Töne aus, damit Sie Ihre Leistung durch eine schnellere, langsamere oder gleichbleibendere Schrittfrequenz verbessern können (Laufen mit der Metronomfunktion).

Auto Lap: Legt die Optionen für die Auto Lap-Funktion fest (Auto Lap®).

Auto Pause: Legt fest, dass das Gerät die Datenaufzeichnung anhält, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder Ihre Geschwindigkeit unter einen vordefinierten Wert sinkt (Aktivieren von Auto Pause®).

Automatische Abfahrt: Legt fest, dass das Gerät Abfahrten automatisch mittels des integrierten Beschleunigungsmessers erkennt.

3D-Geschwindigkeit: Legt fest, dass das Gerät die Geschwindigkeit sowohl anhand des Höhenunterschieds als auch anhand der horizontal zurückgelegten Strecke berechnet (3D-Geschwindigkeit und -Distanz).

3D-Distanz: Legt fest, dass das Gerät die zurückgelegte Strecke sowohl anhand des Höhenunterschieds als auch anhand der horizontal zurückgelegten Strecke berechnet.

Auto-Seitenwechsel: Mit der Funktion zum automatischen Seitenwechsel werden bei laufendem Timer alle Aktivitätstrainingsseiten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt (Verwenden des Auto-Seitenwechsels).

GPS: Legt den Modus für die GPS-Antenne fest (UltraTrac).

Schwimmbadgröße: Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest (Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad).

Schwimmstilerkennung: Aktiviert die Schwimmstilerkennung für das Schwimmbadschwimmen.

Energiesparmodus: Legt für eine Aktivität die Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus fest (Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus).

Hintergrundfarbe: Richtet für jede Aktivität eine schwarze oder weiße Hintergrundfarbe ein.

Farbbetonung: Richtet für jede Aktivität die Farbbetonung ein, damit Sie erkennen können, welche Aktivität aktiv ist.

Status: Blendet die gewählte Aktivität in der Apps-Liste ein oder aus.

Nach oben: Passt die Position der Aktivität in der Apps-Liste an.

Nach unten: Passt die Position der Aktivität in der Apps-Liste an.

Entfernen: Löscht die Aktivität.

HINWEIS: Hiermit wird die Aktivität aus der Apps-Liste sowie aus allen vom Benutzer eingegebenen Aktivitätseinstellungen gelöscht. Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen, damit die entfernte Aktivität der Liste wieder hinzugefügt wird (Wiederherstellen aller Standardeinstellungen).

Namen bearbeiten: Ermöglicht es Ihnen, den Aktivitätsnamen zu bearbeiten.

Anpassen der Datenseiten

Sie können das Layout und den Inhalt der Trainingsseiten für jede Aktivität ein- und ausblenden sowie ändern.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps**.

3 Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.

4 Wählen Sie **Trainingsseiten**.

5 Wählen Sie eine Trainingsseite, die angepasst werden soll.

6 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Status**, um die Datenseite zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Wählen Sie **Layout**, um die Anzahl der Datenfelder auf der Trainingsseite anzupassen.
- Wählen Sie ein Feld, um die in diesem Feld angezeigten Daten zu ändern.

Hinzufügen einer Karte zu einer Aktivität

Sie können die Karte auf der Trainingsseitenschleife für eine Aktivität einfügen.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps**.

3 Wählen Sie die Aktivität, die Sie anpassen möchten.

4 Wählen Sie **Trainingsseiten** > **Karte**.

5 Wählen Sie **Status**, um die Karte zu aktivieren oder zu deaktivieren.

6 Konfigurieren Sie weitere Karteneinstellungen (optional) (Anpassen von Kartenmerkmalen).

Alarme

Sie können Alarme für jede Aktivität einstellen. Die Alarme unterstützen Sie dabei, Ihre spezifischen Ziele zu erreichen, Ihr Umgebungsbewusstsein zu stärken und zum Ziel zu navigieren. Einige Alarme sind nur für bestimmte Aktivitäten verfügbar. Es gibt drei Alarmtypen: Ereignisalarme, Bereichsalarme und wiederkehrende Alarme.

Ereignisalarm: Bei einem Ereignisalarm werden Sie einmal benachrichtigt. Das Ereignis ist ein bestimmter Wert. Beispielsweise kann das Gerät einen Alarm ausgeben, wenn Sie eine festgelegte Höhe erreichen.

Bereichsalarm: Bei einem Bereichsalarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät einen Wert über oder unter einem bestimmten Bereich von Werten erkennt. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie bei einer Herzfrequenz unter 60 Schlägen pro Minute und über 210 Schlägen pro Minute benachrichtigt werden.

Wiederkehrender Alarm: Bei einem wiederkehrenden Alarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn das Gerät eine bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufzeichnet. Beispielsweise können Sie das Gerät so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Benutzerdefiniert	Wiederkehrend	Sie können eine vorhandene Nachricht auswählen oder eine eigene Nachricht erstellen und einen Alarmtyp auswählen.
Distanz	Wiederkehrend	Sie können ein Distanzintervall einrichten.
Höhe	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Höhe einrichten.
Herzfrequenz	Bereich	Sie können Werte für den minimalen und maximalen Herzfrequenz-Bereich einrichten oder Bereichsänderungen auswählen. Siehe Informationen zu Herzfrequenz-Bereichen und Berechnen von Herzfrequenz-Bereichen.
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Stromversorgung	Bereich	Sie können einen hohen oder niedrigen Leistungsgrad einrichten.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.
Geschwindigkeit	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit einrichten.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Zeitintervall einrichten.

Einrichten von Alarmen

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps**.
3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4 Wählen Sie **Alarme**.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um einen neuen Alarm für die Aktivität hinzuzufügen.
   - Wählen Sie den Alarmnamen, um einen vorhandenen Alarm zu bearbeiten.
6 Wählen Sie bei Bedarf den Alarmtyp.
7 Wählen Sie einen Bereich, die Mindest- und Höchstwerte, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Wert für den Alarm ein.
8 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.

Bei Ereignis- und wiederkehrenden Alarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den Alarmwert erreichen. Bei Bereichsalarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den festgelegten Bereich (Mindest- und Höchstwerte) über- oder unterschreiten.

Aktivieren von Auto Pause®

Sie können die Auto Pause Funktionen verwenden, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Aktivität Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie anhalten müssen.

HINWEIS: Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokolldaten aufgezeichnet.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps**.
3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4 Wählen Sie **Auto Pause**.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Wenn angehalten**, damit der Timer automatisch angehalten wird, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen.
   - Wählen Sie **Benutzerdefiniert**, um den Timer automatisch anzuhalten, wenn Ihre Pace oder Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert absinkt.

Auto Lap®

Speichern von Runden nach Distanz

Sie können Auto Lap verwenden, um eine Runde bei einer bestimmten Distanz automatisch zu speichern. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte eines Lauftrainings zu vergleichen (z. B. jede Meile oder alle 5 Kilometer).

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps**.
3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4 Wählen Sie **Auto Lap**.
5 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Auto Lap**, um Auto Lap ein- oder auszuschalten.
   - Wählen Sie **Auto-Distanz**, um die Distanz zwischen Runden anzupassen.

Bei jedem Abschluss einer Runde wird eine Meldung mit der Zeit für diese Runde angezeigt. Das Gerät gibt auch einen Signalton aus oder vibriert, wenn Töne aktiviert sind (Systemeinstellungen).

Sie können bei Bedarf die Trainingsseiten anpassen, um zusätzliche Rundendaten anzuzeigen (Anpassen der Datenseiten).

Anpassen der Rundenalarmmeldung

Sie können ein oder zwei Datenfelder anpassen, die in der Rundenalarmmeldung angezeigt werden.

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.

   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4. Wählen Sie **Auto Lap** > **Rundenalarm**.
5. Wählen Sie ein Datenfeld aus, um es zu ändern.
6. Wählen Sie **Vorschau** (optional).

3D-Geschwindigkeit und -Distanz

Du kannst die 3D-Geschwindigkeit und -Distanz festlegen, um deine Geschwindigkeit oder Distanz sowohl anhand des Höhenunterschieds als auch anhand der horizontal zurückgelegten Strecke zu berechnen. Verwende die Funktion bei Aktivitäten wie Skifahren, Bergsteigen, Navigieren, Wandern, Laufen oder Radfahren.

Verwenden des Auto-Seitenwechsels

Mit der Funktion zum automatischen Seitenwechsel werden bei laufendem Timer alle Aktivitätstrainingsseiten automatisch fortlaufend der Reihe nach angezeigt.

1. Halten Sie die Taste **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Apps**.
3. Wählen Sie eine Aktivität aus.

   HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.
4. Wählen Sie **Auto-Seitenwechsel**.
5. Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit.

UltraTrac

Die UltraTrac Funktion ist eine GPS-Einstellung, die Trackpunkte und Sensordaten seltener aufzeichnet. Bei aktivierter UltraTrac Funktion wird die Akku-Laufzeit verlängert, jedoch wird die Qualität der aufgezeichneten Aktivitäten verringert. Verwenden Sie die UltraTrac Funktion für Aktivitäten, die eine lange Akku-Laufzeit erfordern und für die Sensordaten seltener aktualisiert werden können.

Einstellungen für die Zeit bis zum Standby-Modus

Die Zeitlimiteinstellungen bestimmen, wie lange das Gerät im Trainingsmodus bleibt, beispielsweise wenn Sie auf den Beginn eines Wettkampfs warten. Halten Sie UP gedrückt, wählen Sie **Einstellungen** > **Apps** und dann eine Aktivität. Wählen Sie Energiesparmodus, um die Zeitlimiteinstellungen für die Aktivität anzupassen.

Normal: Legt fest, dass das Gerät nach einer Inaktivität von 5 Minuten den Energiesparmodus aktiviert.

Verlängert: Legt fest, dass das Gerät nach einer Inaktivität von 25 Minuten den Energiesparmodus aktiviert. Der erweiterte Modus kann dazu führen, dass die Akku-Laufzeit zwischen zwei Ladezyklen verkürzt wird.

Displaydesign-Einstellungen

Sie können die Darstellung des Displays anpassen, indem Sie das Layout, Farben und weitere Daten auswählen. Außerdem können Sie Displaydesigns im Connect IQ Shop herunterladen.

Anpassen des Displaydesigns

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Uhrenoberfläche**.
3. Wählen Sie eine Displaydesign-Funktion, die Sie ändern möchten.
4. Folgen Sie den angezeigten Anweisungen, um die Displaydesign-Funktion zu ändern.

Anpassen der Widget-Schleife

Sie können der Widget-Schleife Element hinzufügen und Elemente löschen oder verschieben.

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Widgets**.
3. Wählen Sie ein Widget.
4. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Einblenden**, um das Widget in der Widget-Schleife ein- oder auszublenden.
   - Wählen Sie **Nach oben** oder **Nach unten**, um die Position des Widgets in der Widget-Schleife zu ändern.

Sensoreinstellungen

Kompasseinstellungen

Halten Sie UP gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren** > **Kompass**.

Anzeige: Wählt für die Richtungsanzeige auf dem Kompass die Einheit Grad oder Milliradiant aus.

Nordreferenz: Richtet auf dem Kompass die Nordreferenz ein (Einrichten der Nordreferenz).

Modus: Richtet den Kompass so ein, dass nur elektronische Sensordaten (Ein), eine Kombination aus GPS- und elektronischen Sensordaten in Bewegung (Automatisch) oder nur GPS-Daten (Aus) verwendet werden.

Kalibrieren: Ermöglicht es Ihnen, den Kompasssensor manuell zu kalibrieren (Kalibrieren des Kompasses).

Einrichten der Nordreferenz

Sie können zur Berechnung der Richtungsinformationen die Richtungsreferenz einstellen.

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren** > **Kompass** > **Nordreferenz**.
3. Wählen Sie eine Option:
   - Richten Sie den geografischen Norden als Richtungsreferenz ein, indem Sie **Wahr** wählen.
   - Richten Sie die magnetische Missweisung für die aktuelle Position automatisch ein, indem Sie **Magnetisch** wählen.
   - Richten Sie Gitter Nord (000º) als Richtungsreferenz ein, indem Sie **Gitter** wählen.

Kalibrieren des Kompasses

HINWEIS

Kalibrieren Sie den elektronischen Kompass im Freien. Erhöhen Sie die Steuerkursgenauigkeit, indem Sie sich nicht in der Nähe von Gegenständen aufhalten, die Magnetfelder beeinflussen, z. B. Autos, Gebäude oder überirdische Stromleitungen.

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung. Falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist, z. B. wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind, können Sie den Kompass manuell kalibrieren.

1. Halten Sie **UP** gedrückt.
2. Wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren** > **Kompass** > **Kalibrieren**.
3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Höhenmessereinstellungen

Halte UP gedrückt, und wähle **Einstellungen** > **Sensoren** > **Höhenmesser**.

Auto-Kalibrierung: Ermöglicht eine Selbstkalibrierung des Höhenmessers, die beim Einschalten des GPS-Tracking durchgeführt wird.

Kalibrieren: Ermöglicht eine manuelle Kalibrierung des Höhenmessersensors.

Kalibrieren des barometrischen Höhenmessers

Das Gerät wurde werkseitig kalibriert und verwendet standardmäßig die automatische Kalibrierung am GPS-Startpunkt. Sie können den barometrischen Höhenmesser manuell kalibrieren, wenn Sie die genaue Höhe oder den genauen Luftdruck in Meereshöhe kennen.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren** > **Höhenmesser**.
3 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Auto-Kalibrierung** > **Einmal**, um die Kalibrierung automatisch vom GPS-Startpunkt vorzunehmen.
   - Wählen Sie **Auto-Kalibrierung** > **Fortlaufend**, um die Kalibrierung automatisch mit periodischen GPS-Kalibrierungsupdates vorzunehmen.
   - Wählen Sie **Kalibrieren**, um die aktuelle Höhe einzugeben.

Barometereinstellungen

Halten Sie UP gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren** > **Barometer**.

Profil: Richtet den Zeitraum für das Diagramm im Barometer-Widget ein.

Unwetterwarnung: Richtet ein, bei welcher Änderung des barometrischen Drucks eine Unwetterwarnung ausgegeben wird.

Systemeinstellungen

Halten Sie UP gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **System**.

Benutzerprofil: Ermöglicht es Ihnen, auf Ihre persönlichen Statistiken zuzugreifen und sie anzupassen.

Sprache: Stellt die Gerätesprache ein.

Uhrzeit: Passt die Zeiteinstellungen ein (Zeiteinstellungen).

Beleuchtung: Passt die Beleuchtungseinstellungen an (Beleuchtungseinstellungen).

Töne: Richtet die Töne des Geräts ein, beispielsweise Tastentöne, Alarme und Vibration.

Einheiten: Richtet die auf dem Gerät verwendeten Maßeinheiten ein (Ändern der Maßeinheiten).

GLONASS: Standardmäßig ist für das Satellitensystem die Option GPS ausgewählt. Sie können die Option GLONASS verwenden, um in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung zu erhalten und die Position schneller zu erfassen. Bei der Verwendung von GPS und GLONASS kann die Akku-Laufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung von GPS.

Format: Richtet allgemeine Voreinstellungen für das Format ein, beispielsweise die während Aktivitäten angezeigte Pace und Geschwindigkeit und den Wochenanfang.

Datenaufzeichnung: Legt fest, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption Intelligent (Standard) ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption Jede Sekunde liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. länger andauernde Aktivitäten nicht ganz auf.

USB-Modus: Richtet das Gerät so ein, dass beim Herstellen einer Verbindung mit dem Computer der Massenspeichermodus oder der Garmin Modus verwendet wird.

Werkseinstellungen wiederherstellen: Ermöglicht das Zurücksetzen der Benutzerdaten und Einstellungen (Wiederherstellen aller Standardeinstellungen).

Software-Update: Sucht unter Verwendung einer Wi-Fi Verbindung nach Software-Updates für das Gerät.

Info: Zeigt Geräte-, Software- und Lizenzinformationen an.

Zeiteinstellungen

Halten Sie UP gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Uhrzeit**.

Zeitformat: Legt fest, ob die Zeit vom Gerät im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format angezeigt wird.

Uhrzeit einstellen: Legt die Zeitzone für das Gerät fest. Bei Auswahl von Automatisch wird die Zeitzone abhängig von der GPS-Position eingestellt.

Uhrzeit: Ermöglicht es Ihnen, die Uhrzeit anzupassen, wenn dafür die Option Manuell gewählt ist.

Beleuchtungseinstellungen

Halten Sie UP gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Beleuchtung**.

Modus: Richtet die Beleuchtung so ein, dass sie entweder manuell oder für Tasten und Alarme eingeschaltet wird.

Zeitlimit: Richtet die Zeitdauer ein, bevor die Beleuchtung ausgeschaltet wird.

Helligkeit: Richtet die Helligkeitsstufe der Beleuchtung ein.

Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz, Pace und Geschwindigkeit, Höhe, Gewicht, Größe und Temperatur anpassen.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.
2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Einheiten**.
3 Wählen Sie eine Messgröße.
4 Wählen Sie eine Maßeinheit.

Navigationseinstellungen

Sie können die Kartenmerkmale und die Darstellung bei der Navigation zu einem Ziel anpassen.

Anpassen von Kartenmerkmalen

1 Halten Sie **UP** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Navigation**.
2 Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Karte**, um die Karte zu aktivieren oder zu deaktivieren.
   - Wählen Sie **Leitfaden**, um eine Leitfadenseite mit der Kompassrichtung ein- oder auszublenden, der Sie bei der Navigation folgen sollten.
   - Wählen Sie eine Seite, um Trainingsseiten, die bei der Navigation angezeigt werden, hinzuzufügen, zu entfernen oder anzupassen.

ANT+ Sensoren

Das Gerät ist mit diesem optionalen, drahtlosen ANT+ Zubehör kompatibel.

- Herzfrequenzsensor, z. B. HRM-Run (Anlegen des Herzfrequenzsensors)
- Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor (Verwenden eines optionalen Trittfrequenzsensors)
- Laufsensor (Laufsensor)
- Leistungssensor, z. B. Vector™
- tempe™ Temperatur-Funksensor (tempe)

Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb zusätzlicher Sensoren sind unter http://buy.garmin.com zu finden.

Koppeln von ANT+ Sensoren

Wenn ein Sensor zum ersten Mal über die drahtlose ANT+ Technologie mit dem Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn eine Aktivität gestartet wird und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

HINWEIS: Falls im Lieferumfang des Geräts ein Herzfrequenzsensor enthalten war, ist dieser bereits mit dem Gerät gekoppelt.

1. Falls Sie einen Herzfrequenzsensor koppeln, legen Sie ihn sich an (Anlegen des Herzfrequenzsensors).

   Der Herzfrequenzsensor sendet oder empfängt erst Daten, nachdem er angelegt wurde.
2. Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Sensor befinden.

   HINWEIS: Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von mindestens 10 m (33 Fuß) zu anderen ANT+ Sensoren ein.
3. Halten Sie **UP** gedrückt.
4. Wählen Sie **Einstellungen** > **Sensoren** > **Neu hinzufügen**.
5. Wählen Sie eine Option:
   - Wählen Sie **Alle durchsuchen**.
   - Wählen Sie einen Sensortyp.

   Nachdem der Sensor mit dem Gerät gekoppelt wurde, ändert sich der Status des Sensors von Suche läuft in Verbunden. Sensordaten werden auf den Datenseiten oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt.

tempe

Der tempe ist ein drahtloser ANT+ Temperatursensor. Sie können den Sensor an einem sicher befestigten Band oder einer sicher befestigten Schlaufe anbringen, wo er der Umgebungsluft ausgesetzt ist. So liefert er fortwährend genaue Temperaturdaten. Sie müssen den tempe mit dem Gerät koppeln, um Temperaturdaten vom tempe anzuzeigen.

Anlegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS: Wenn Sie keinen Herzfrequenzsensor haben, können Sie diesen Schritt überspringen.

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht.

1. Befestigen Sie das Modul des Herzfrequenzsensors ① am Gurt.

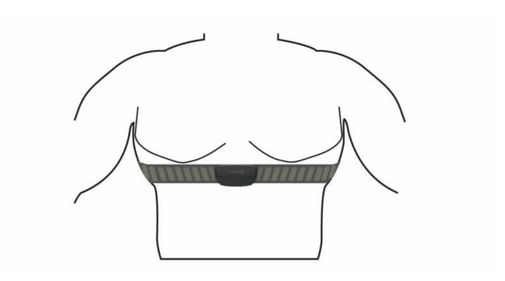


   Die Garmin Logos auf dem Modul und dem Gurt sollten von vorne lesbar sein.
2. Befeuchten Sie die Elektroden ② und die Kontaktstreifen ③ auf der Rückseite des Gurts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



3. Legen Sie den Gurt um die Brust, und befestigen Sie den Haken des Gurts ④ an der Schlaufe ⑤.

   HINWEIS: Das Etikett mit der Pflegeanleitung sollte nicht umgeschlagen sein.



   Die Garmin Logos sollten von vorne lesbar sein.
4. Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Herzfrequenzsensor befinden.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, ist er aktiv und sendebereit.

TIPP: Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, findest Sie Informationen in den Tipps für die Problembehandlung (Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten).

Tipps beim Auftreten fehlerhafter Herzfrequenzdaten

Falls die Herzfrequenzdaten fehlerhaft sind oder gar nicht angezeigt werden, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Feuchten Sie die Elektroden und die Kontaktstreifen erneut an.
- Stellen Sie den Gurt um die Brust enger.
- Wärmen Sie sich 5 bis 10 Minuten lang auf.
- Folgen Sie den Pflegehinweisen (Pflegen des Herzfrequenzsensors).
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie beide Seiten des Gurts gut an.

  Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzsensor reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.
- Entfernen Sie sich von Quellen, die die Funktion des Herzfrequenzsensors beeinträchtigen könnten.

  Zu Störquellen zählen z. B. starke elektromagnetische Felder, einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren, Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Herde, Mikrowellengeräte, drahtlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points.

Laufsensor

Das Gerät ist mit dem Laufsensor kompatibel. Sie können Pace und Distanz mit dem Laufsensor und nicht dem GPS aufzeichnen, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren oder wenn das GPS-Signal schwach ist. Der Laufsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie der Herzfrequenzsensor).

Findet 30 Minuten lang keine Bewegung statt, schaltet sich der Laufsensor zur Schonung der Batterie aus. Wenn die Batterie schwach ist, wird eine Meldung auf dem Gerät angezeigt. Die Batterie hat dann noch eine Betriebszeit von ca. fünf Stunden.

Kalibrieren des Laufsensors

Der Laufsensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits- und Distanzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings im Freien, sofern GPS aktiviert ist.

Manuelles Kalibrieren des Laufsensors

Bevor du das Gerät kalibrieren kannst, musst du es mit dem Laufsensor koppeln (Koppeln von ANT+ Sensoren).

Wenn dir der Kalibrierungsfaktor bekannt ist, wird eine manuelle Kalibrierung empfohlen. Wenn du einen Laufsensor mit einem anderen Produkt von Garmin kalibriert hast, ist dir möglicherweise der Kalibrierungsfaktor bekannt.

1. Halte die Taste **UP** gedrückt.

2 Wähle **Einstellungen** > **Sensoren** > **Laufsensor** > **Kalibrieren** > **Manuell**.
3 Passe den Kalibrierungsfaktor an:
   - Erhöhe den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu gering ist.
   - Verringere den Kalibrierungsfaktor, wenn die Distanz zu hoch ist.

Verwenden eines optionalen Trittfrequenzsensors

Du kannst einen kompatiblen Trittfrequenzsensor verwenden, um Daten an das Gerät zu senden.

- Koppele den Sensor mit dem Gerät (Koppeln von ANT+ Sensoren).
- Aktualisiere die Informationen deines Fitness-Benutzerprofils (Einrichten des Benutzerprofils).
- Beginne deine Tour (Eine Fahrradtour machen).

Geräteinformationen

Anzeigen von Geräteinformationen

Du kannst die Geräte-ID, die Softwareversion und die Lizenzvereinbarung anzeigen.

1 Halte die Taste **UP** gedrückt.
2 Wähle **Einstellungen** > **System** > **Info**.

Pflege des Geräts

HINWEIS

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Reinigen des Geräts

HINWEIS

Bereits geringe Mengen an Schweiß oder Feuchtigkeit können beim Anschluss an ein Ladegerät zur Korrosion der elektrischen Kontakte führen. Korrosion kann den Ladevorgang und die Datenübertragung verhindern.

1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

Änderungen am Uhrenarmband aus Metall

Wenn Ihre Uhr mit einem Uhrenarmband aus Metall ausgeliefert wurde, sollten Sie die Länge des Armbands aus Metall von einem Juwelier oder einer anderen entsprechenden Fachkraft anpassen lassen.

Technische Daten

Akku-Typ	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Akku-Laufzeit	Bis zu 6 Wochen
Wasserdichtigkeit	10 ATM*
Einsatztemperaturbereich	-20 ºC bis 55 ºC (-4 ºF bis 131 ºF)
Ladetemperaturbereich	0 ºC bis 45 ºC (32 ºF bis 113 ºF)
Funkfrequenz/Protokoll	Drahtlose ANT+ Technologie, 2,4 GHz Bluetooth Smart Gerät

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 100 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Informationen zum Akku

Die tatsächliche Akku-Laufzeit hängt von den auf dem Gerät aktivierten Funktionen ab, z. B. Aktivitätsanzeige, Smartphone-Benachrichtigunge, GPS, interne Sensoren sowie verbundene ANT+ Sensoren.

Akku-Laufzeit	Modus
Bis zu 20 Stunden	Normaler GPS-Modus
Bis zu 50 Stunden	UltraTrac GPS-Modus mit einminütigem Abfrageintervall
Bis zu 6 Wochen	Uhrmodus

Pflegen des Herzfrequenzsensors

HINWEIS

Entfernen Sie das Modul, bevor Sie den Gurt waschen.

Schweiß- und Salzrückstände auf dem Gurt können die Genauigkeit der vom Herzfrequenzsensor erfassten Daten verringern.

- Ausführliche Pflegehinweise sind unter www.garmin.com/HRMcare zu finden.
- Reinige den Gurt nach jeder Verwendung.
- Reinige den Gurt nach jeder siebten Verwendung in der Waschmaschine.
- Der Gurt ist nicht für den Trockner geeignet.
- Hänge den Gurt zum Trocknen auf, oder lasse ihn liegend trocknen.
- Verlängere die Lebensdauer des Herzfrequenzsensors, indem du das Modul entfernst, wenn es nicht verwendet wird.

Technische Daten: HRM-Run

Batterietyp	Batterie vom Benutzer austauschbar (CR2032, 3 Volt)
Batterielaufdauer	1 Jahr (1 Stunde pro Tag)
Wasserdichtigkeit	3 ATM* **HINWEIS:** Dieses Produkt überträgt beim Schwimmen keine Herzfrequenzdaten.
Einsatztemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT+ Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 30 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Auswechselbare Batterien

⚠ WARNUNG

Verwenden Sie zum Entnehmen der Batterien keine scharfen Gegenstände.

Bewahren Sie den Akku außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Nehmen Sie Akkus niemals in den Mund. Bei Verschlucken wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt oder die Vergiftungszentrale vor Ort.

Austauschbare Knopfzellen können Perchlorate enthalten. Möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ACHTUNG

Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

Auswechseln der Batterie des Herzfrequenzsensors

1 Entfernen Sie die vier Schrauben auf der Rückseite des Moduls mit einem kleinen Kreuzschlitzschraubendreher.

2 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.



3 Warten Sie 30 Sekunden.

4 Setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen sollte.

   HINWEIS: Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.

5 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, und drehen Sie die vier Schrauben ein.

   HINWEIS: Ziehen Sie die Muttern nicht zu fest an.

Nachdem Sie die Batterie des Herzfrequenzsensors ausgewechselt haben, müssen Sie ihn möglicherweise wieder mit dem Gerät koppeln.

Datenverwaltung

HINWEIS: Das Gerät ist nicht mit Windows® 95, 98, Me, Windows NT® und Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel.

Entfernen des USB-Kabels

Wenn das Gerät als Wechseldatenträger an den Computer angeschlossen ist, müssen Sie es sicher vom Computer trennen, damit es nicht zu Datenverlusten kommt. Wenn das Gerät unter Windows als tragbares Gerät verbunden ist, muss es nicht sicher getrennt werden.

1 Führen Sie einen der folgenden Schritte aus:

   • Windows: Klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol **Hardware sicher entfernen**, und wählen Sie das Gerät aus.
   • Mac: Ziehen Sie das Laufwerksymbol in den Papierkorb.

2 Trennen Sie das Kabel vom Computer.

Löschen von Dateien

HINWEIS

Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.

2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.

3 Wählen Sie eine Datei aus.

4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

Fehlerbehebung

Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

Falls anstelle der Schrittzahl Striche angezeigt werden, muss das Gerät Satellitensignale erfassen und die Zeit automatisch einstellen.

Der Temperaturmesswert stimmt nicht

Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperaturmesswert des internen Temperatursensors. Die Temperaturmesswerte sind am genauesten, wenn Sie die Uhr vom Handgelenk nehmen und 20 bis 30 Minuten warten.

Sie können außerdem einen optionalen, externen tempe Temperatursensor verwenden, um beim Tragen der Uhr genaue Messwerte der Umgebungstemperatur zu erhalten.

Zurücksetzen des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, musst du es möglicherweise zurücksetzen.

1 Halte die Taste **LIGHT** mindestens 25 Sekunden lang gedrückt.

2 Halte die Taste **LIGHT** eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Wiederherstellen aller Standardeinstellungen

HINWEIS: Bei diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten sowie das Aktivitätsprotokoll gelöscht.

Sie können alle Geräteeinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

1 Halten Sie **UP** gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Werkseinstellungen wiederherstellen** > **Ja**.

Optimieren der Akku-Laufzeit

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Akku-Laufzeit zu verlängern.

• Reduzieren Sie die Helligkeit der Beleuchtung und die Dauer (Beleuchtungseinstellungen).
• Verwenden Sie den UltraTrac GPS-Modus für Ihre Aktivität (UltraTrac).
• Deaktivieren Sie die drahtlose Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (Online-Funktionen).
• Wenn Sie die Aktivität für längere Zeit unterbrechen, wählen Sie die Option zum späteren Fortsetzen (Beenden von Aktivitäten).
• Verwenden Sie ein Displadesign von Connect IQ, das nicht im Sekundentakt aktualisiert wird.

   Verwenden Sie beispielsweise ein Displadesign ohne Sekundenzeiger (Anpassen des Displaydesigns).
• Schränken Sie die vom Gerät angezeigten Smartphone-Benachrichtigungen ein (Verwalten von Benachrichtigungen).

Weitere Informationsquellen

Weitere Informationen zu diesem Produkt finden Sie auf der Garmin Website.

• Rufen Sie die Website www.garmin.com/outdoor auf.
• Rufen Sie die Website www.garmin.com/learningcenter auf.
• Rufen Sie die Website http://buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

Anhang

Datenfelder

% FTP: Die aktuelle Leistungsabgabe als Prozentsatz der leistungsbezogenen anaeroben Schwelle.

%HFR: Der Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe).

10s - Durchschnittliche Balance: Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 10 Sekunden Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

10s - Durchschnittliche Leistung: Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 10 Sekunden (Leistungsabgabe).

30s - Durchschnittliche Balance: Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

30s - Durchschnittliche Leistung: Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 30 Sekunden (Leistungsabgabe).

3s - Durchschnittliche Balance: Der Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 3 Sekunden der Links-Rechts-Beinkraftverteilung.

3s - Durchschnittliche Leistung: Schnitt in Bewegung über einen Zeitraum von 3 Sekunden (Leistungsabgabe).

Abstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Abstieg zurückgelegt wurde.

Abstieg letzte Runde: Der vertikale Abstieg für die letzte beendete Runde.

ABSTIEG MAXIMAL: Die maximale Abstiegsrate in Metern pro Minute bzw. Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.

Anstieg gesamt: Die gesamte Höhendistanz, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds im Aufstieg zurückgelegt wurde.

Anstieg letzte Runde: Der vertikale Anstieg für die letzte beendete Runde.

ANSTIEG MAXIMAL: Die maximale Anstiegsrate in Metern oder Fuß pro Minute seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.

Bahnen: Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität vollendeten Bahnen.

Balance: Die aktuelle Links/Rechts-Beinkraftverteilung.

Barometrischer Druck: Der kalibrierte aktuelle Luftdruck.

Bodenkontaktzeit: Die Zeit pro Schritt (in Millisekunden), die Sie beim Laufen am Boden verbringen. Die Bodenkontaktzeit wird nicht beim Gehen berechnet.

Distanz: Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.

Distanz - Letzte Runde: Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

Distanz verbleibend: Die verbleibende Distanz zum Endziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Drehmoment-Effektivität: Der Messwert für die Effizienz der Pedalumdrehungen des Radfahrers.

Durchschnittliche Balance: Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Aktivität.

Durchschnittlicher SWOLF: Der durchschnittliche Swolf-Wert für die aktuelle Aktivität. Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Schwimmzüge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind (Begriffsklärung für das Schwimmen). Beim Freiwasserschwimmen wird der Swolf-Wert für eine Distanz von 25 Metern berechnet.

Durchschnittliche Rundenzeit: Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

Durchschnittliche Züge/Bahn: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Bahn während der aktuellen Aktivität.

Durchschnittsabstieg: Der durchschnittliche vertikale Abstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.

Durchschnittsanstieg: Der durchschnittliche vertikale Anstieg seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds.

Durchschnittspace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.

Erholungs-Timer: Der Timer für die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

ETA: Die voraussichtliche Uhrzeit, zu der Sie das Endziel erreichen werden (in der Ortszeit des Ziels). Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Geschwindigkeit: Die aktuelle Reisegeschwindigkeit.

Geschwindigkeit (nautisch): Die aktuelle Geschwindigkeit in Knoten.

Geschwindigkeit letzte Runde: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

Gleichmäßigkeit des Tretens: Ein Messwert für die Gleichmäßigkeit, mit der ein Radfahrer bei jeder Umdrehung Kraft auf die Pedale auswirkt.

Gleitverhältnis: Das Verhältnis von zurückgelegter horizontaler Distanz zur Differenz in der vertikalen Distanz.

Gleitverhältnis zum Ziel: Das Gleitverhältnis, das erforderlich ist, um von der aktuellen Position zur Zielhöhe abzusteigen. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

GPS-Höhe: Die Höhe der aktuellen Position bei Verwendung der GPS-Werte.

GPS-Richtung: Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem GPS bewegen.

GUTGEMACHTE GESCHWINDIGKEIT: Die Geschwindigkeit, mit der Sie sich einem Ziel entlang einer Route nähern. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Herzfrequenz: Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Das Gerät muss mit einem kompatiblen Herzfrequenzsensor verbunden sein.

Herzfrequenzbereich: Ihr aktueller Herzfrequenz-Bereich (1 bis 5). Die Standard-Herzfrequenz-Bereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil und Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Ihrem Alter).

Herzfrequenz Runde: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

HF - %Max.: Der Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz.

Höhe: Die Höhe der aktuellen Position über oder unter dem Meeresspiegel.

Intensity Factor: Der Intensity Factor™ für die aktuelle Aktivität.

Intervall: Schwimmstil: Der aktuelle Schwimmstil des Intervalls.

Intervall: SWOLF: Der durchschnittliche Swolf-Wert für das aktuelle Intervall.

Intervall: Zugdistanz: Die während des aktuellen Intervalls durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.

Intervall: Züge: Die Anzahl der Schwimmzüge für das aktuelle Intervall.

Intervall: Züge/Bahn: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Bahn während des aktuellen Intervalls.

Intervall: Zugzahl: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (spm) während des aktuellen Intervalls.

Intervall - Bahnen: Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.

Intervall Distanz: Die Distanz, die während des aktuellen Intervalls zurückgelegt wurde.

Intervall Pace: Die Durchschnittspace für das aktuelle Intervall.

Intervallzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Kalorienverbrauch: Die Gesamtleistung (Leistungsabgabe) in Kilojoule.

Kompassrichtung: Die Richtung, in die Sie sich basierend auf dem Kompass bewegen.

Kurs: Die Richtung von der Startposition zu einem Ziel. Die Strecke kann als geplante oder festgelegte Route angezeigt werden. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Länge/Breite: Die aktuelle Position in Längen- und Breitengraden unabhängig von der Positionsformateinstellung.

Leistung: Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt.

Leistung - Gewicht: Die aktuelle Leistungsabgabe in Watt pro Kilogramm.

Leistungsbereich: Der aktuelle Bereich der Leistungsabgabe (1 bis 7) basierend auf Ihrem FTP-Wert oder den benutzerdefinierten Einstellungen.

Letzte Bahn - Pace: Die Durchschnittspace für die letzte beendete Bahn.

Letzte Bahn - Schwimmstil: Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.

Letzte Bahn - SWOLF: Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

Letzte Bahn - Züge: Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.

Letzte Bahn - Zugzahl: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (spm) während der letzten vollendeten Bahn.

Letzte Runde - HF: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Leistung: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - NP: Die durchschnittliche Normalized Power für die letzte beendete Runde.

Letztes Intervall: SWOLF: Der durchschnittliche Swolf-Wert für das letzte beendete Intervall.

Letztes Intervall - Distanz: Die während des letzten beendeten Intervalls zurückgelegte Distanz.

Letztes Intervall - Pace: Die Durchschnittspace für das letzte beendete Intervall.

Letztes Intervall - Schwimmstil: Der Schwimmstil während des letzten beendeten Intervalls.

Letztes Intervall - Zeit: Die Timer-Zeit für das letzte beendete Intervall.

Letztes Intervall - Zugdistanz: Die während des letzten beendeten Intervalls durchschnittlich pro Schwimmzug zurückgelegte Distanz.

Letztes Intervall - Züge: Die Anzahl der Schwimmzüge für das letzte beendete Intervall.

Letztes Intervall - Zugzahl: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (spm) während des letzten beendeten Intervalls.

Maximale Höhe: Die maximale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.

Maximale Leistung: Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

Maximale Rundenleistung: Die höchste Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

Maximales Tempo: Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Maximale Temperatur 24 Stunden: Die während der vergangenen 24 Stunden aufgezeichnete maximale Temperatur.

Minimale Höhe: Die minimale Höhe, die seit dem letzten Zurücksetzen des Datenfelds erreicht wurde.

Minimale Temperatur 24 Stunden: Die während der vergangenen 24 Stunden aufgezeichnete minimale Temperatur.

Nautische Distanz: Die in nautischen Metern oder nautischen Fuß zurückgelegte Distanz.

Neigung: Die Berechnung des Höhenunterschieds (Höhe) im Verlauf der Strecke (Distanz). Wenn Sie beispielsweise pro 3 m (10 Fuß) Anstieg 60 m (200 Fuß) zurücklegen, beträgt die Neigung 5 %.

Normalized Power: Der Normalized Power™ für die aktuelle Aktivität.

Pace: Die aktuelle Pace.

Pace (Runde): Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

Pace - Letzte Runde: Die Durchschnittspace für die letzte beendete Runde.

Peilung: Die Richtung von der aktuellen Position zu einem Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Position: Die aktuelle Position, die die ausgewählte Positionsformateinstellung verwendet.

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

Runde % HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Runde.

Runde - Bodenkontaktzeit: Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Runde.

Runde - HF % Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Runde.

Runden: Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

Rundenabstieg: Der vertikale Abstieg für die aktuelle Runde.

Rundenanstieg: Der vertikale Anstieg für die aktuelle Runde.

Rundenbalance: Die durchschnittliche Links-Rechts-Beinkraftverteilung für die aktuelle Runde.

Rundendistanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenleistung: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Runde.

Runde - NP: Die durchschnittliche Normalized Power für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

Runde - Vertikale Bewegung: Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Runde.

Schritte: Die vom Laufsensor aufgezeichnete Anzahl der Schritte.

Schrittfrequenz: Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

Schrittfrequenz: Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).

Sonnenaufgang: Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Sonnenuntergang: Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Streckenabweichung: Die Distanz nach links oder rechts, die Sie von der ursprünglichen Wegstrecke abgekommen sind. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor.

Timer: Die aktuelle Zeit des Countdown-Timers.

Training Effect: Die aktuelle Wirkung (1,0 bis 5,0) auf Ihre aerobe Fitness.

Training Stress Score: Der Training Stress Score™ für die aktuelle Aktivität.

Trittfrequenz - Letzte Runde: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Trittfrequenz - Letzte Runde: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Trittfrequenz - Runde: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

Trittfrequenz - Runde: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.

Uhrzeit: Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).

Umgebungsdruck: Der nicht kalibrierte Umgebungsdruck.

Verstrichene Zeit: Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.

Vertikale Bewegung: Der Umfang der vertikalen Bewegung beim Laufen. Die vertikale Bewegung des Köpers wird für jeden Schritt in Zentimetern gemessen.

Vertikale Distanz zum Ziel: Die Höhendistanz zwischen der aktuellen Position und dem endgültigen Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Vertikalgeschwindigkeit: Die über einen Zeitraum festgestellte Aufstiegs- oder Abstiegsrate.

Vertikalgeschwindigkeit zum Ziel: Die Aufstiegs- oder Abstiegsrate zu einer vorgegebenen Höhe. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Wiederholung ein: Der Timer für das letzte Intervall sowie die aktuelle Erholungspause (Schwimmbadschwimmen).

ZEIT: Die voraussichtlich verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Endziels. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Zeit in Bereich: Die Zeit in den einzelnen Herzfrequenz- oder Leistungsbereichen.

Zeit - Letzte Runde: Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.

Zielname: Der letzte Punkt auf der Route zum Ziel. Sie müssen auf einer Route navigieren, damit diese Daten angezeigt werden.

Zielort Position: Die Position des endgültigen Ziels.

Züge: Die Anzahl der Schwimmzüge für die aktuelle Aktivität.

Zugzahl: Die Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (spm).

Ø %HFR: Der mittlere Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Herzfrequenz in Ruhe) für die aktuelle Aktivität.

Ø BODENKONTAKTZEIT: Die durchschnittliche Bodenkontaktzeit für die aktuelle Aktivität.

Ø Geschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Ø Herzfrequenz: Die durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø Herzfrequenz - % Max.: Der mittlere Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø Leistung: Die durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Aktivität.

Ø Trittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø Trittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø vertikale Bewegung: Die durchschnittliche vertikale Bewegung für die aktuelle Aktivität.

Ø Zugdistanz: Die während der aktuellen Aktivität durchschnittlich pro Zug zurückgelegte Distanz.

Ø-ZUGZAHL: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Minute (spm) während der aktuellen Aktivität.

Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES GERÄTS STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN SOFTWARE-LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin Ltd. und/oder deren Tochtergesellschaften („Garmin“) gewähren Ihnen im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der in diesem Gerät im Binärformat integrierten Software (die „Software“). Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und Rechte am geistigen Eigentum an der Software verbleiben bei Garmin und/oder deren Drittanbietern.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin und/oder deren Drittanbietern ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Urheberrechtsabkommen geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software, für die kein Quellcode zur Verfügung gestellt wird, wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin und/oder deren Drittanbietern sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin und/oder deren Drittanbietern bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompilieren, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika oder den Exportkontrollgesetzen eines anderen, in diesem Zusammenhang relevanten Landes steht.

Erklärung der Symbole

Diese Symbole sind u. U. auf dem Gerät oder den Zubehöretiketten abgebildet.

∼	Wechselstrom. Das Gerät kann mit Wechselstrom verwendet werden.
⎓	Gleichstrom. Das Gerät kann nur mit Gleichstrom verwendet werden.
⏛	Sicherung. Kennzeichnet die technischen Daten einer Sicherung oder wo diese zu finden ist.
🗑	Symbol für WEEE-Entsorgung und Recycling. Das Produkt ist gemäß EU-Richtlinie 2002/96/EG zu WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) mit dem WEEE-Symbol versehen. Es soll eine unsachgemäße Entsorgung dieses Produkts verhindern und die Wiederverwertung und das Recycling fördern.

Index

A
Activity Tracking 6
Akku 19
 aufladen 1
 Laufzeit 19
 Laufzeit optimieren 12, 16, 20
Aktivitäten 2, 14
 speichern 2, 4
 starten 2, 4
Aktivitätsanzeige 6
Aktivsportler 6
Alarme 12, 15, 16
Anpassen des Geräts 14
ANT+ Sensoren 17
Anwendungen 12, 13
 Smartphone 1
Aufladen 1
Auto Lap 15, 16
Auto Pause 15
Auto-Seitenwechsel 16

B
Bahnen 3
Bänder 19
Barometer 5, 17
Batterie, auswechseln 19, 20
Batterie auswechseln 20
Beleuchtung 1, 17
Benachrichtigungen 12
Benutzerdaten, löschen 20
Benutzerprofil 5
Bereiche, Herzfrequenz 6
Bluetooth Technologie 12
Bodenkontaktzeit 9

C
Connect IQ 13
Countdown-Timer 12

D
Daten
 hochladen 13
 Seiten 14
 speichern 12, 13
 übertragen 12, 13
Datenfelder 3, 13
Display 17
Displaydesigns 16
Distanz 16
 Alarme 15

E
Einstellungen 14, 16, 17, 20
Erholung 10, 11

F
Fahrradsensoren 19
Fehlerbehebung 9, 18, 20
Fitness 11
Freiwasserschwimmen 4

G
Garmin Connect 1, 7, 12, 13
 Speichern von Daten 12, 13
Garmin Express 1, 13
 Aktualisieren der Software 1
 Registrieren des Geräts 1
Geräte-ID 19
Geschwindigkeit 16
GLONASS 17
GPS 16, 17

H
Hauptmenü, anpassen 16
Herzfrequenz
 Alarme 15
 Bereiche 6, 11
 Sensor 9–11, 17–20
 Zonen 5
Hochladen von Daten 13
Höhenmesser 5, 16
 kalibrieren 17

I
Intervalle 3
 Trainings 7, 8

K
Kalender 7
kalibrieren, Höhenmesser 17
Kalibrieren, Kompass 16
Kalorien, Alarme 15
Karten 14
 aktualisieren 1
 durchsuchen 5
 navigieren 5
Kompass 5, 16
 kalibrieren 16
Koordinaten 5
Koppeln
 ANT+ Sensoren 18
 Smartphone 1

L
Laufeffizienz 9
Laufsensor 17, 18
Leistung (Kraft)
 Alarme 15
 Meter 10
Löschen
 alle Benutzerdaten 20
 Persönliche Rekorde 8
 Protokoll 12

M
Maßeinheiten 17
Menü 1
Metronom 3
Multisport 4, 11

N
Navigation 14
 Peilen und los 5
Nordreferenz 16

P
Peilen und los 5
Persönliche Rekorde 8
 löschen 8
Positionen 5
 speichern 5
Produktregistrierung 1
Profile 2
 Benutzer 5
Protokoll 3, 4, 11, 12
 an Computer senden 12, 13
 löschen 12

R
Radfahren 3
Registrieren des Geräts 1
Reinigen des Geräts 19
Routen 5

S
Schlafmodus 7
Schrittfrequenz 9
Schwimmbadgröße 3, 4
Schwimmen 3, 4
Skifahren 2
 Alpin 2
 Snowboarden 2
Smartphone 13
 Anwendungen 12, 13
 koppeln 1
Snowboarden 2
Software
 aktualisieren 1
 Lizenz 19
 Version 19
Software-Lizenzvereinbarung 23
Speichern von Aktivitäten 2–4
Sprache 17
Stoppuhr 11
Swolf-Wert 3
Systemeinstellungen 17

T
Tasten 1, 17
Technische Daten 19
tempe 18, 20
Temperatur 18, 20
Timer 3, 4, 12
 Countdown 12
Töne 3, 12
TracBack 2, 5
Tracks 2, 5
Training 7, 8, 12
 Pläne 7
 Seiten 3
Training Effect 11
Trainings 7
 laden 7
Triathlon-Training 4
Trittfrequenz 3
 Alarme 15
 Sensoren 19

U
Übungen 3, 4
Uhr 12
Uhrenoberflächen 13
Uhrmodus 16
UltraTrac 16
USB, trennen 20

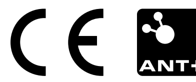
V
Vertikale Bewegung 9
VIRB Fernbedienung 14
Virtual Partner 8
VO2max 9, 10
Voraussichtliche Laufzeit 10

W
Wandern 2
Wasserbeständigkeit 19
Wettkampf 8
Wi-Fi
 Verbinden 13
 Verbindung herstellen 13
Widgets 13

Z
Zeit
 Alarme 15
 Einstellungen 17
 Zonen und Formate 17
Ziel 8
Ziele 8
Zoomen 1
Zubehör 20
Züge 3
Zurücksetzen des Geräts 20

www.garmin.com/support






© 2015 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften